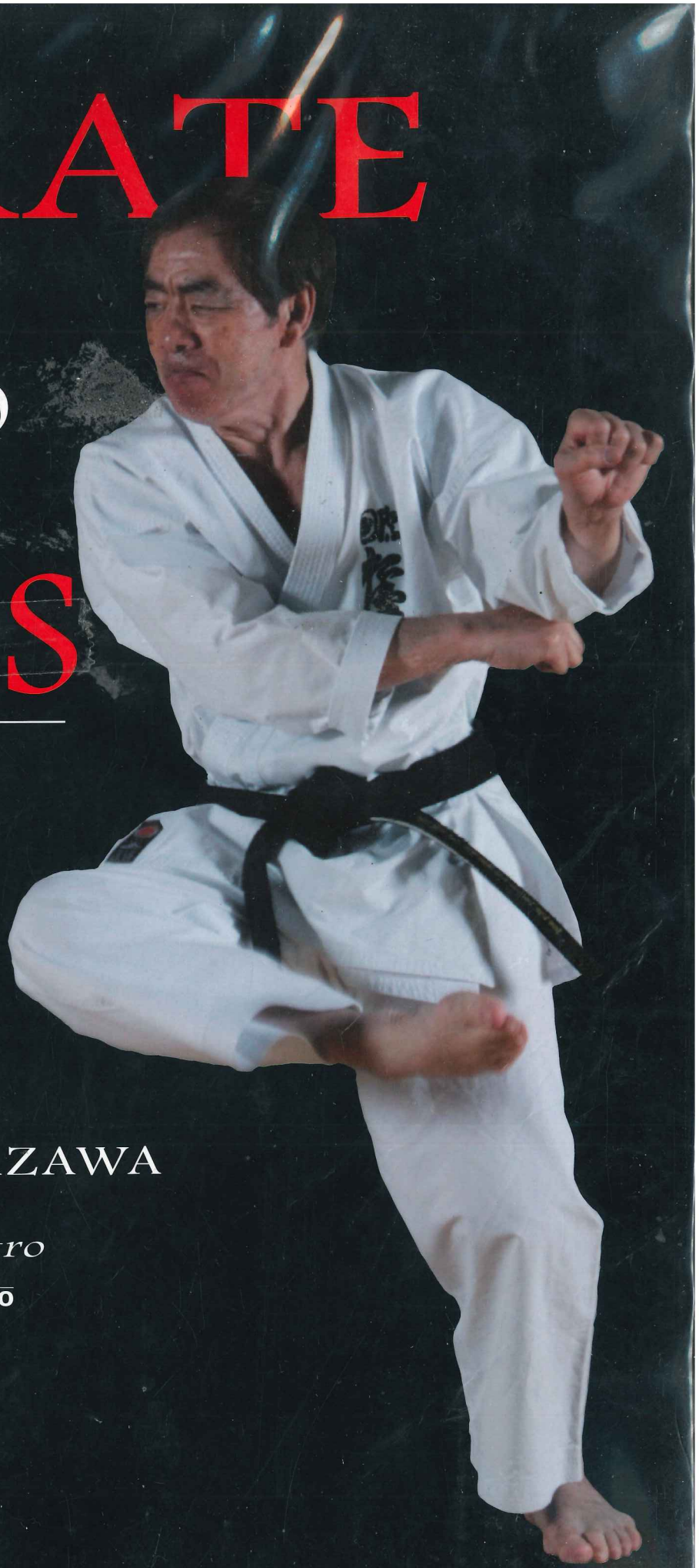
KÁRATE

MANUAL COMPLETO DE KATAS



HIROKAZU KANAZAWA

Autor del best-seller

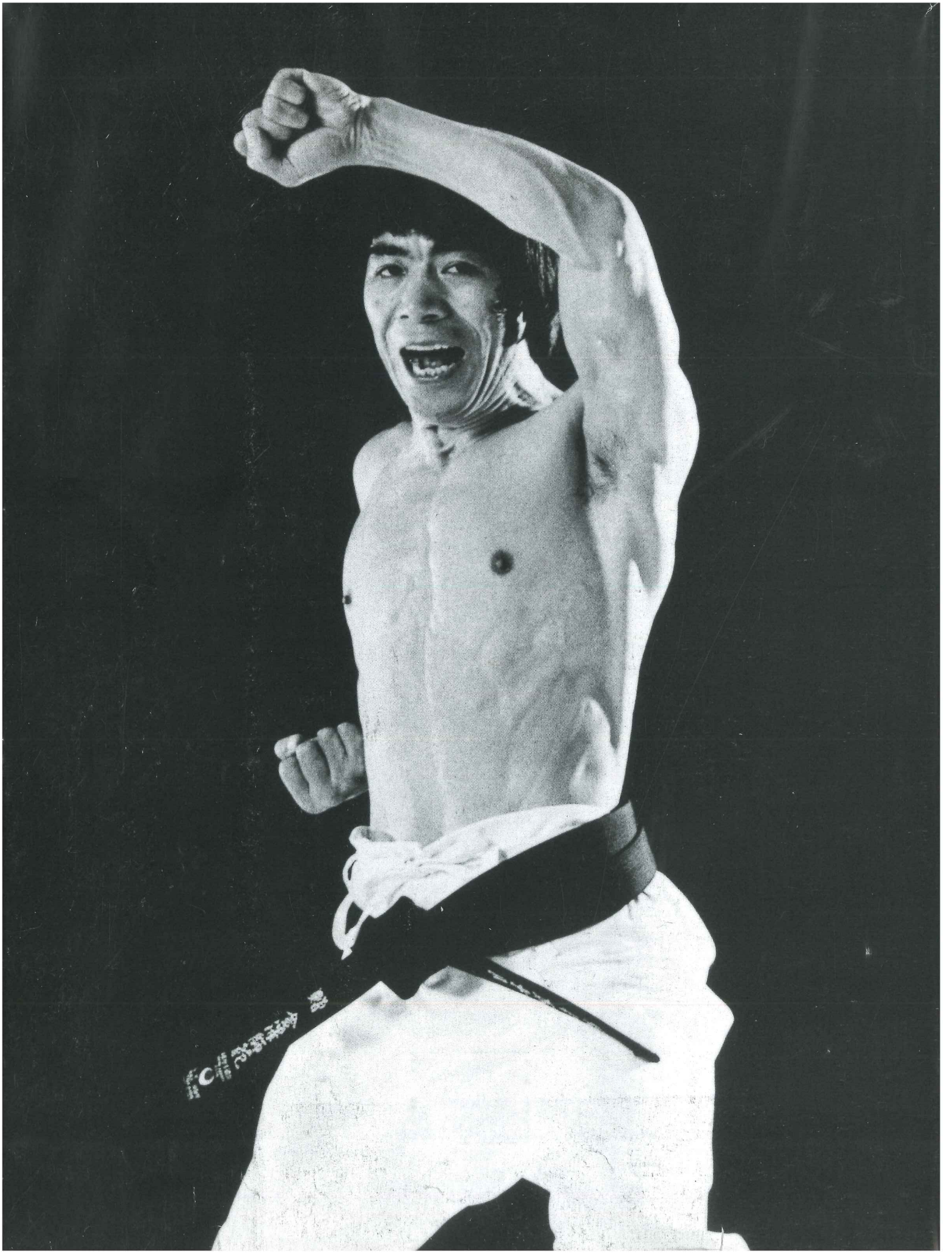
Kárate para cinturón negro

Presidente de la Shotokan Karate-dō International Federation

TUTOR

KÁRATE

MANUAL COMPLETO DE KATAS



KÁRATE

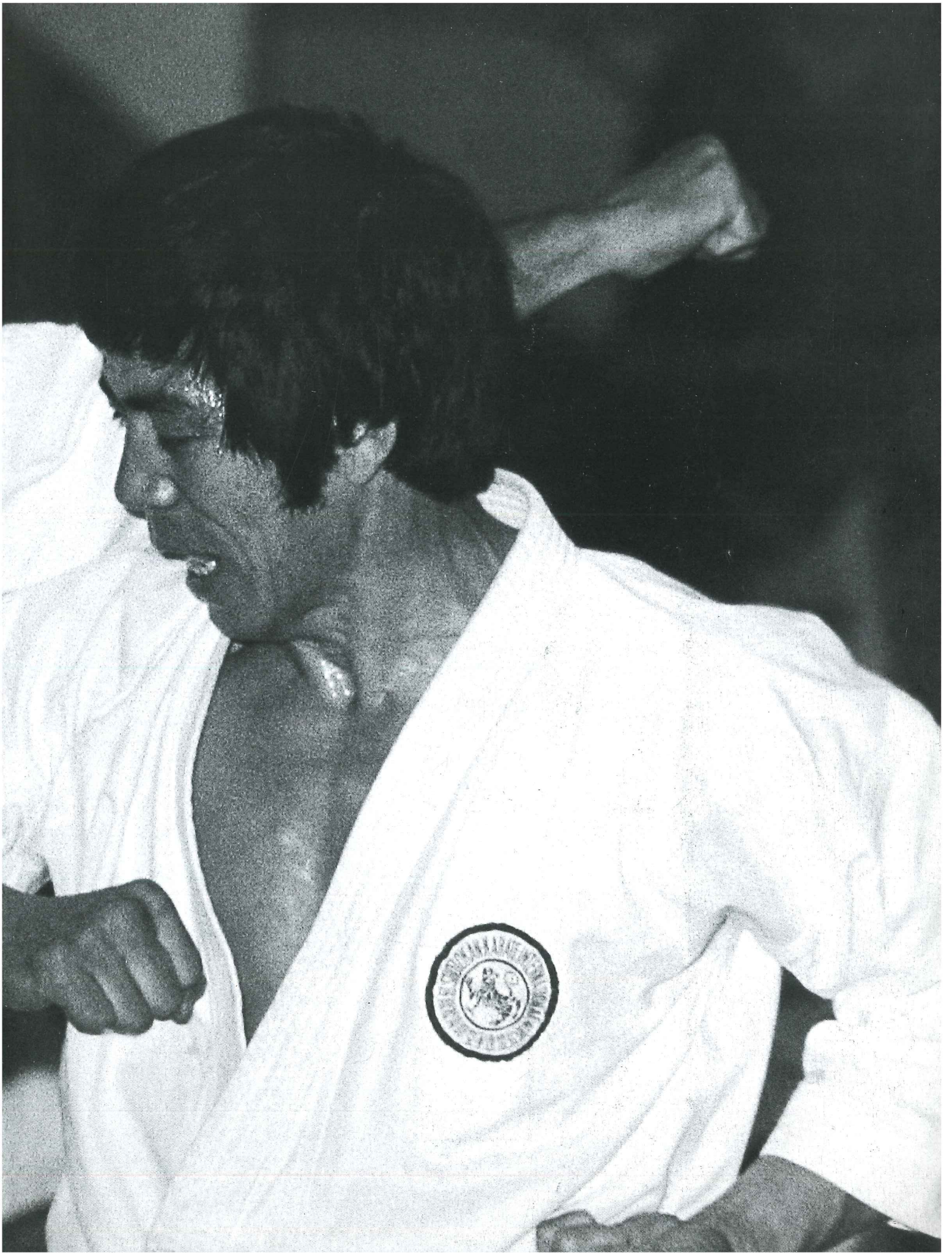
MANUAL COMPLETO DE KATAS

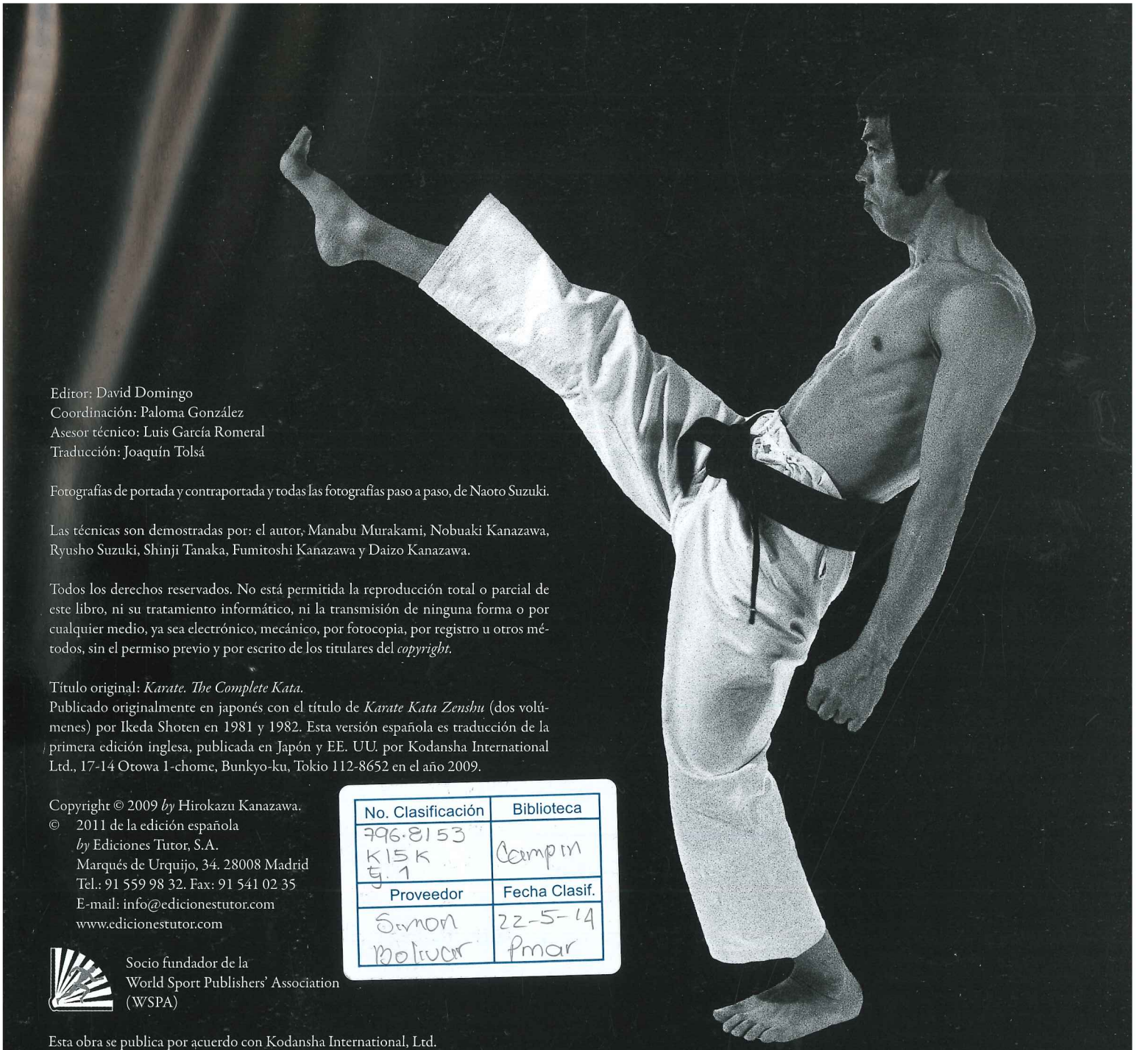
HIROKAZU KANAZAWA

Presidente de la Shotokan Karate-dō International Federation

BIBLORED
Red Capital de Bibliotecas Públicas

TUTOR





Editor: David Domingo
Coordinación: Paloma González
Asesor técnico: Luis García Romeral
Traducción: Joaquín Tolsá

Fotografías de portada y contraportada y todas las fotografías paso a paso, de Naoto Suzuki.

Las técnicas son demostradas por: el autor, Manabu Murakami, Nobuaki Kanazawa, Ryusho Suzuki, Shinji Tanaka, Fumitoshi Kanazawa y Daizo Kanazawa.

Todos los derechos reservados. No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

Título original: *Karate. The Complete Kata.*
Publicado originalmente en japonés con el título de *Karate Kata Zenshu* (dos volúmenes) por Ikeda Shoten en 1981 y 1982. Esta versión española es traducción de la primera edición inglesa, publicada en Japón y EE. UU. por Kodansha International Ltd., 17-14 Otowa 1-chome, Bunkyo-ku, Tokio 112-8652 en el año 2009.

Copyright © 2009 *by* Hirokazu Kanazawa.
© 2011 de la edición española
by Ediciones Tutor, S.A.
Marqués de Urquijo, 34. 28008 Madrid
Tel.: 91 559 98 32. Fax: 91 541 02 35
E-mail: info@edicionestutor.com
www.edicionestutor.com

No. Clasificación	Biblioteca
796.8153 K15K ej. 1	Campin
Proveedor	Fecha Clasif.
Simon Bolivar	22-5-14 Pmar

Socio fundador de la
World Sport Publishers' Association
(WSPA)

Esta obra se publica por acuerdo con Kodansha International, Ltd.
Diseño de cubierta: José M.ª Alcoceba
ISBN: 908-84-7902-874-9
Depósito Legal: M-13.791-2011
Impreso en Artes Gráficas COFÁS
Impreso en España – *Printed in Spain*

El autor y el editor de la presente obra NO SE HACEN RESPONSABLES en ningún sentido por las lesiones o heridas de cualquier tipo que pudieren resultar de la práctica de las técnicas y/o de las instrucciones que en ella se recogen. Dado que las actividades físicas aquí incluidas pueden resultar demasiado agotadoras para algunos lectores que no podrían practicarlas con total seguridad, es esencial que se consulte a un médico antes de someterse a cualquiera de las prácticas descritas.

Para más información de la Shotokan Karate-do International Federation, el lector puede dirigirse a:

2-1-20 Minami-Kugahara
Ota-ku, Tokio
146-0084 Japón
TELÉFONO: 81-(0)3-3754-5481 FAX: 81-(0)3-3754-5483
E-MAIL: japan@skif.jp

ÍNDICE

Prólogo 110

Heian (Pinan) 14

- Heian Shodan (Heian n.º 1) 15
- Heian Nidan (Heian n.º 2) 21
- Heian Sandan (Heian n.º 3) 27
- Heian Yondan (Heian n.º 4) 34
- Heian Godan (Heian n.º 5) 40

Tekki Shodan 47

Tekki Nidan, Tekki Sandan 53

- Tekki Nidan 54
- Tekki Sandan 58

Bassai Dai 63

Bassai Shō 72

Kankū Dai 80

Kankū Shō 92

Jion 103

Jiin 113

Empi 120

Jitte 128

Hangetsu (Seishan) 135

Gankaku (Chintō) 144

Chinte 153

Sōchin 163

Meikyō (Rōhai) 170

Nijūshiho 177

Unsū 185

Wankan 198

Gojūshiho Dai 203

Gojūshiho Shō 215

Koryū Gankaku (Gankaku Shō) 225

Glosario de términos de kárate japoneses 235

CLAVE DE LOS MOVIMIENTOS

POTENCIA

Kime (concentración)
Kime penetrante
Media potencia
Sin potencia
Lentamente, sin potencia

RESPIRACIÓN

Inspiración
Inspiración larga
Expiración
Expiración larga

KIAI

PRÓLOGO

El kárate representa una cultura tradicional de Japón que se acepta ahora en todo el mundo. En consecuencia, las competiciones de *kata* se han ido popularizando de manera creciente con el paso de los años. Sin embargo, con esta popularidad estamos asistiendo cada vez a más actuaciones de *kata* que exhiben técnicas acrobáticas como las que se observan en la gimnasia con aparatos, actuaciones diferentes a las contempladas en el pasado. He tenido muchas ocasiones de observar esta evolución.

Visto con perspectiva histórica, el camino del kárate abarca diversos estilos, cada uno de los cuales con su propio método de enseñanza bien diferenciado. Una clara manifestación de estas diferencias puede encontrarse en los katas.

Los katas, un sistema técnico creado por nuestros antepasados, son el resultado de un entrenamiento agotador basado en duras experiencias emocionales y técnicas que superaban la línea divisoria entre la vida y la muerte, y se llevaban a cabo como parte de la práctica de las artes marciales para transmitírselas a las generaciones futuras.

En cuanto a la práctica de los katas, el paso inicial del proceso de aprendizaje consiste hoy día en que los alumnos realicen los katas juntos en el *dōjō* (sala de entrenamiento), moviéndose al unísono mientras el instructor va indicando cada movimiento. Sin embargo, tradicionalmente, los katas se practicaban una y otra vez individualmente. (El entrenamiento conjunto realizado en el *dōjō* proporciona una indudable ventaja en que el *ki,* o energía vital, colectivo del grupo llena el *dōjō* de esta energía, lo cual sirve para elevar más el propio de cada individuo.)

En el decimoctavo de sus veinte principios rectores del kárate, Gichin Funakoshi afirma: "Realiza los *katas* con precisión: el combate real es otra cosa". Como el maestro señala sabiamente, los katas están constituidos por algo más que técnicas meramente ofensivas y defensivas. Contienen elementos que ofrecen oportunidades para aprender profundamente sobre educación física, arte, historia y, en especial, filosofía.

Realizar los katas de acuerdo con su orden fijo de movimientos, ejecutar cada técnica en serio mientras se visualiza mentalmente a un adversario atacante, representa un desafío para el ego, así como una batalla con el yo. Donde no hay ninguna batalla con el propio yo, no puede haber ningún entrenamiento del espíritu. En esto reside, creo, el valor de las artes marciales.

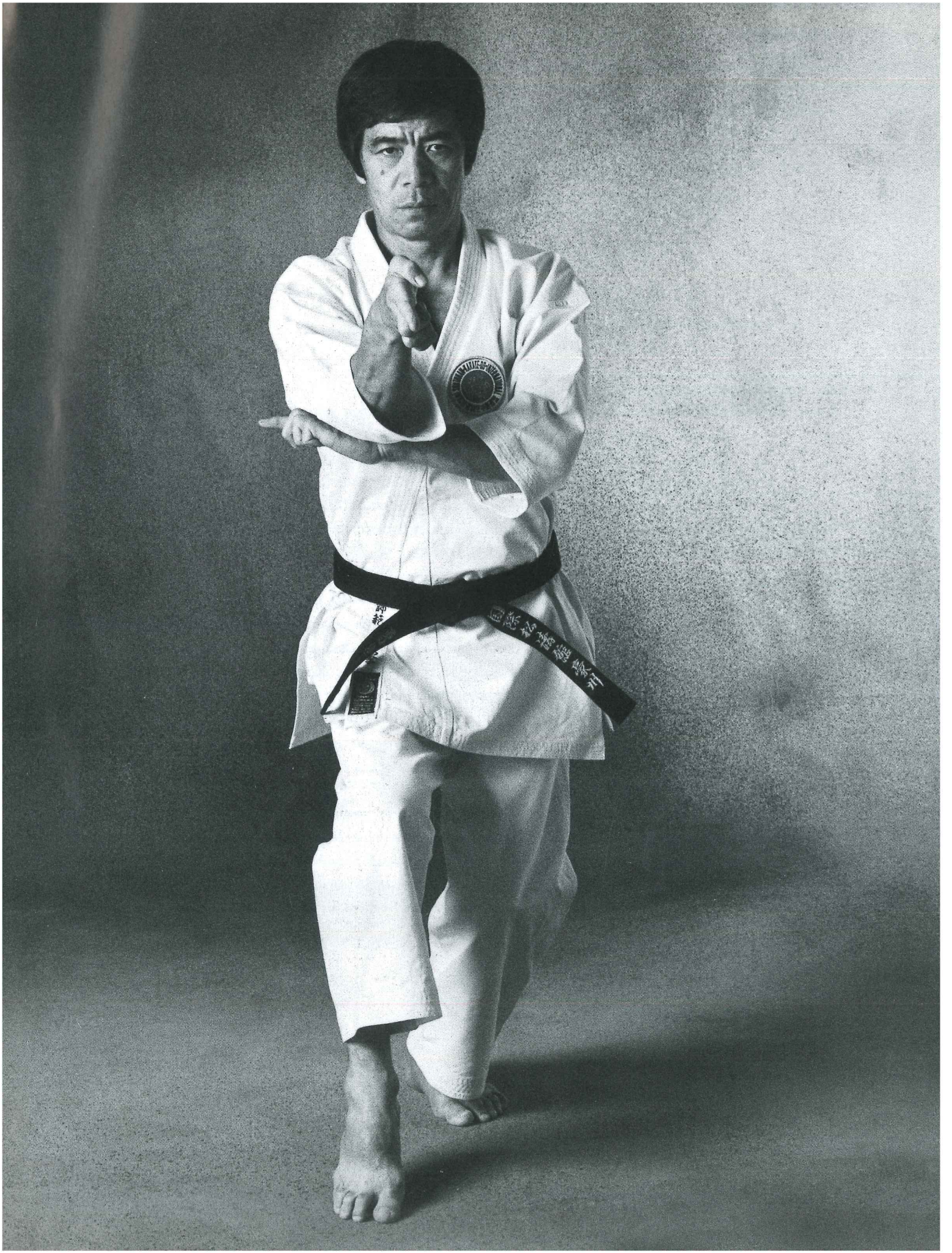
Del mismo modo que un calígrafo escribe en una hoja blanca de papel, el practicante de artes marciales utiliza su cuerpo para expresar todo lo que tiene que ofrecer en el espacio circundante, revelando así su propia filosofía y carácter.

Aunque la realización de los katas exige concentración mental de principio a fin y el mantenimiento del *ki* durante todo el tiempo, es también importante mantener una actitud de apertura emocional, libre de inhibiciones, moviéndose lo más naturalmente posible con aplomo. Respirar también desempeña un papel crítico. El movimiento, la consciencia y la potencia deben mantenerse mediante la respiración. A ello se debe que, por cada tres veces que se realice un kata, debe practicarse una vez de manera relajada, sin prisas. Una realización relajada hace posible aprender la manera correcta de emplear la propia fuerza de uno, y a eliminar el gasto de potencia cuando no se precisa.

Un método de confirmar el resultado del entrenamiento de kata es observando la actuación no desde el frente, sino desde detrás: si transmite una belleza estética y un sentido de abrumadora potencia, entonces creo seguro considerar completado ese kata.

Recientemente, con la creciente popularidad del kárate competitivo, existe una fuerte tendencia a centrar la práctica sólo en los katas favoritos de uno. Al contemplar el kárate como arte marcial, sin embargo, yo animaría a los practicantes a trabajar también para adquirir dominio en katas que no estén entre sus favoritos.

Confío en que este libro resulte un beneficioso recurso didáctico para el estudio de los katas.



KÁRATE

MANUAL COMPLETO DE KATAS

Heian (Pinan)

平安

Al investigar los katas Heian, quizá lo más peculiar que pueda decirse sobre ellos es que, en contraste con otros katas, aunque su origen e historia se conocen con toda claridad, la inmensa mayoría de las personas que aprenden estos katas desconocen su fondo histórico.

A diferencia de antiguos katas cuyas tradiciones permanecen en tinieblas, o que se mantuvieron en secreto y se transmitieron por escrito u oralmente, el período en el que los katas Heian fueron creados, el nombre de su creador e incluso el propósito en que se basó su creación han sido relativamente bien establecidos.

Se reconoce al maestro Yasutsune Itosu (1830-1915), a quien se había conferido el título de "Puños Sagrados", como el creador de los katas Heian y se decía que los había terminado en 1905. Aunque los estudiantes de enseñanza media de Okinawa de aquella época practicaban exclusivamente los katas Naihanchi (Tekki) durante dos, o incluso tres, años como parte de su programa oficial de educación física, los katas Heian fueron concebidos con el fin de proporcionar un medio más sencillo para dominar técnicas básicas de kárate.

Si bien algunas teorías afirman que los katas Heian derivan del kata Kūshankū (dependiendo de la clasificación de este último), con posteriores investigaciones, parece ser que también incorporan elementos dispersos de los katas Bassai (que se tratan en capítulos posteriores). En consecuencia, se cree que los katas Heian incluyen componentes técnicos muy avanzados.

La tradición, como elemento de los katas de kárate, representa una fuente valiosa y significativa. Por tanto, alterar la forma original de un kata creado por nuestros antepasados da como resultado algo de naturaleza distinta y sacrifica los orígenes mismos de ese kata. Por esta razón, la creación de los katas Heian como katas básicos orientados a la educación física partiendo del kata tradicional Kūshankū, orientado al combate, podría considerarse una revisión drástica. Basándose en esta evolución, la incorporación del kárate como parte del currículo empleado en institutos de enseñanza media y escuelas, como ya se ha mencionado, indica claramente que el kárate se consideraba muy apropiado como área de estudio orientada a la defensa personal o a la educación física en vez de tan sólo como una técnica para matar. Algo que, a su vez, podría considerarse como producto del cambio de los tiempos.

Por lo tanto, la generalización de técnicas de combate secretas, por así decirlo, como actividad de orientación grupal, más abierta, necesitaba profesores extraordinarios, uno de los cuales fue el maestro Itosu. Debido a que creó los katas Heian a fin de que fueran apropiados para aplicaciones de educación física, no incorporan golpes a los ojos —tales como los ataques con la mano de lanza con uno o dos dedos (*ippon-nukite* y *nihon-nukite*)— o la patada de ola en retorno (*nami-gaeshi*) u otros tipos de ataque de pierna a los genitales. Desde un punto de vista educativo, tales técnicas se consideraban inapropiadas.

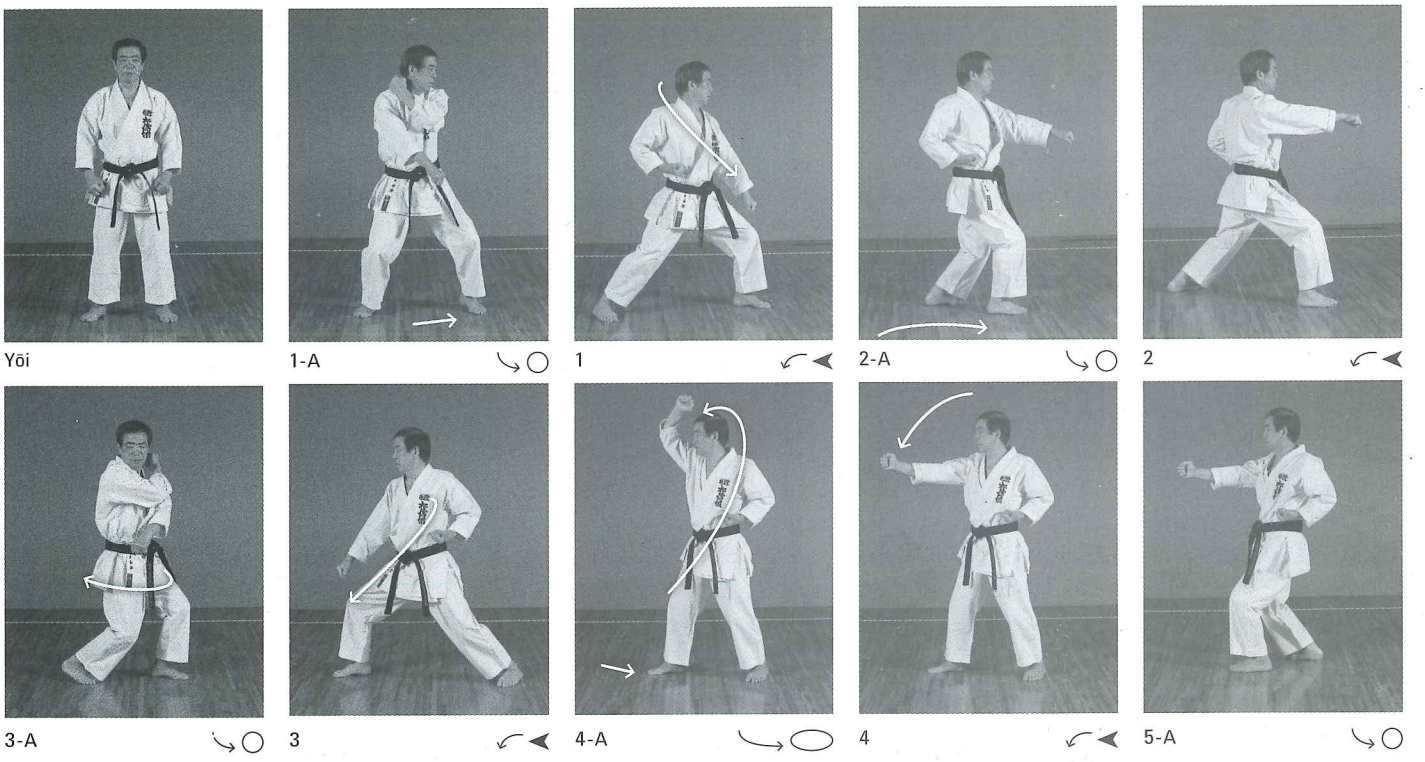
Además, todos los katas Heian empieza y terminan con técnicas defensivas. Empezar con una parada y terminar con otra sirve para transmitir una actitud de humildad, que es la razón por la que estos katas recibieron el nombre de Heian, que significa paz y tranquilidad. Son katas importantes que no deben olvidarse.

Heian Shodan (Heian n.º 1)

Heian Shodan, que comprende sólo cinco tipos de técnicas básicas —paradas bajas (*gedan-barai*), directos avanzados a nivel medio (*chūdan oi-zuki*), paradas ascendentes (*age-uke*), paradas con el borde externo de la mano (*shutō-uke*) y un ataque con el puño de martillo (*tettsui-uchi*)— es el más sencillo de los cinco katas Heian.

Hace mucho tiempo, Heian n.º 2 era el primer kata que se enseñaba a los alumnos (lo cual sigue siendo el caso actualmente en algunos otros estilos de kárate), pero en la escuela Shōtōkan, Heian n.º 1 representa el punto de entrada para el aprendizaje de kata. Se cree que este cambio se realizó de acuerdo con el nivel de dificultad técnica implicada en la ejecución de estos katas.

Y sin embargo, ¿por qué Heian n.º 2 se aprendía antes que Heian n.º 1? Según una teoría, el maestro Itosu creía que la práctica repetitiva del kata más fácil, el n.º 1, resultaba beneficiosa después de aprender antes el segundo, el más difícil de los dos, mientras que otra teoría supone que era una versión renovada del kata Kūshankū.



***Yōi* (Posición de atención)**
Soto hachiji-dachi (posición con los talones separados y los dedos de los pies hacia el exterior) con ambos puños colocados delante de las caderas.

1-A) Girar la cabeza a la izquierda mientras se saca el pie izquierdo hacia atrás. Al mismo tiempo, elevar el puño izquierdo hasta situarlo por encima del hombro derecho y bajar el puño derecho sacándolo sesgado hacia la izquierda.

1) *Zenkutsu-dachi/Hidari gedan-barai*
Cambiar a posición adelantada izquierda mirando hacia el lado izquierdo mientras se realiza una parada baja con el antebrazo izquierdo.

2-A) Dar un paso al frente con el pie derecho mientras se mantiene la misma posición del tren superior.

2) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan oi-zuki*
Continuar con el paso al frente con el pie derecho, pasando a posición adelantada derecha mientras se ejecuta un directo avanzado a nivel medio con el puño derecho.

3-A) Girar la cabeza hacia la derecha para mirar en la dirección contraria mientras se atrasa el pie derecho y se cruza con él al lado contrario del pie izquierdo, pivotando sobre este último para girar el cuerpo 180 grados a la derecha. Al mismo tiempo, elevar el puño derecho hasta encima del hombro izquierdo y sacar el puño izquierdo cruzando por delante del cuerpo.

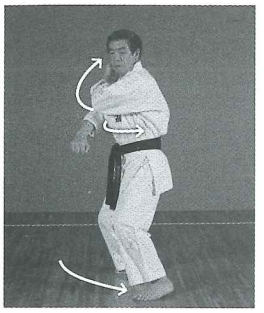
3) *Zenkutsu-dachi/Migi gedan-barai*
Cambiar a una posición adelantada derecha mirando en la dirección contraria mientras se ejecuta una parada baja con el antebrazo derecho.

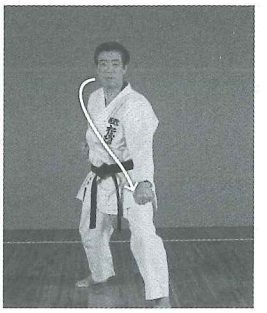
4-A) Rotar la muñeca derecha hacia el interior mientras se atrasa bruscamente el brazo derecho delante de la cadera izquierda y se eleva hasta por encima de la cabeza en un movimiento grande y amplio. Al mismo tiempo, desplazar hacia el interior la cadera derecha mientras se atrasa el pie derecho medio paso para disponer de un mayor impulso.

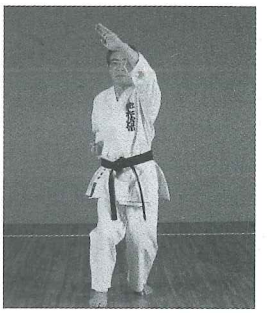
4) *Renoji-dachi/Migi tate-mawashi tettsui-uchi*
Cambiando a *renoji-dachi* (posición con los pies en L), bajar bruscamente el puño derecho para ejecutar un ataque circular vertical con puño de martillo.

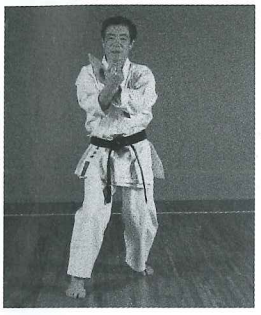
5-A) Dar un paso al frente con el pie izquierdo mientras se mantiene la misma posición del tren superior.

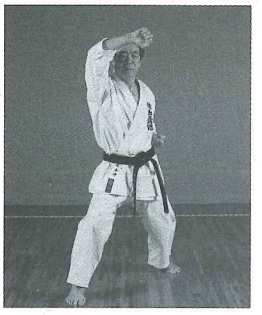
5

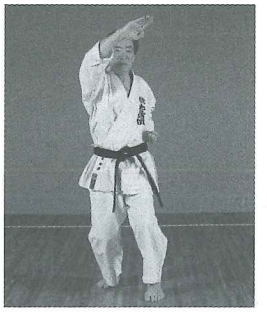

6-A

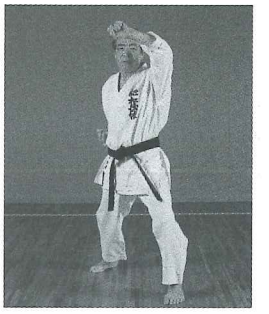

6

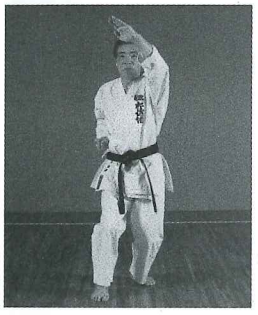

7-A

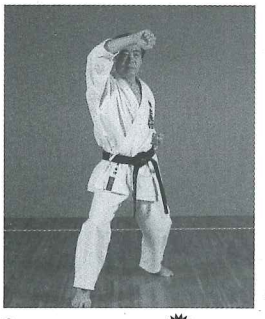

7-B

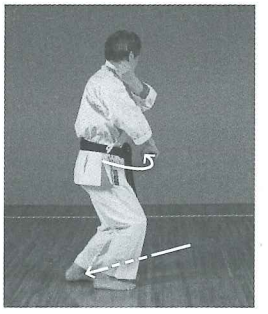

7

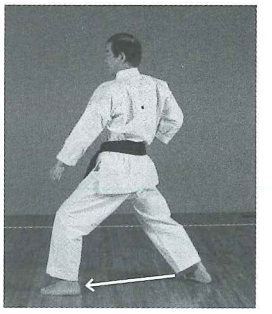

8-A


8


9-A


9


10-A


10

5) *Zenkutsu-dachi/Hidari chūdan oi-zuki*
Continuar con el paso al frente, pasando a posición adelantada izquierda mientras se ejecuta un directo avanzado a nivel medio con el puño izquierdo.

6-A) Girar la cabeza hacia la izquierda mientras se cruza el pie izquierdo hacia ese mismo lado, pivotando sobre el pie derecho para girar el cuerpo 90 grados a la izquierda. Al mismo tiempo, atrasar el puño izquierdo hasta encima del hombro derecho y proyectar el puño derecho cruzando por delante del cuerpo.

6) *Zenkutsu-dachi/Hidari gedan-barai*
Cambiar a una posición adelantada izquierda mientras se ejecuta una parada baja con el antebrazo izquierdo.

7-A) Adelantar el pie derecho, abrir la mano izquierda y proyectarla hacia arriba inclinada por delante del cuerpo, teniendo cuidado de mantener las caderas mirando al frente.

7-B) Elevar el puño derecho mientras se baja el codo izquierdo, cruzando los brazos delante del cuerpo.

7) *Zenkutsu-dachi/Migi jōdan age-uke*
Completar el paso al frente con el pie derecho, a posición adelantada derecha, mientras se realiza una parada ascendente con el brazo derecho, empleando la rotación de las caderas para asegurar una técnica potente.

8-A) Dando un paso al frente con el pie izquierdo, abrir la mano derecha y proyectarla hacia arriba inclinada por delante del cuerpo.

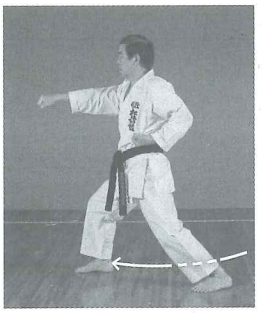
8) *Zenkutsu-dachi/Hidari jōdan age-uke*
Completar el paso al frente, a posición adelantada izquierda, mientras se realiza una parada ascendente con el brazo izquierdo.

9-A) Dando un paso al frente con el pie derecho, abrir la mano izquierda y proyectarla hacia arriba por delante del cuerpo.

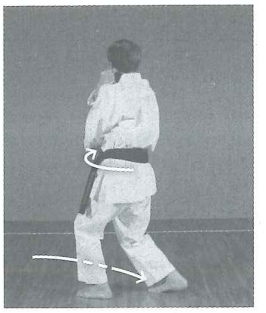
9) *Zenkutsu-dachi/Migi jōdan age-uke*
Completar el paso al frente, a posición adelantada derecha, mientras se realiza una parada ascendente con el brazo derecho, acompañada de *kiai* (grito profundo, vocalización potente, como pueda ser "*yaah*" o "*iai*").

10-A) Cruzar con el pie izquierdo por detrás hacia la derecha, pivotando sobre el pie derecho para girar el cuerpo 270 grados hacia la izquierda (mirando al lado derecho). Al mismo tiempo, elevar el puño izquierdo hasta encima del hombro derecho y proyectar hacia el exterior el puño derecho cruzando por delante del cuerpo.

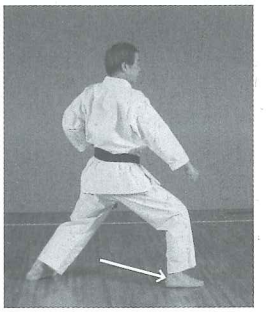
10) *Zenkutsu-dachi/Hidari gedan-barai*
Cambiar a una posición adelantada izquierda mientras se realiza una parada baja con el antebrazo izquierdo.



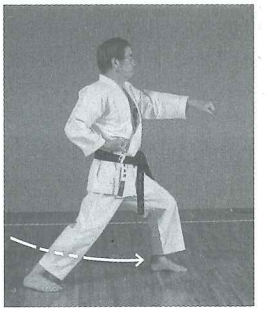
11



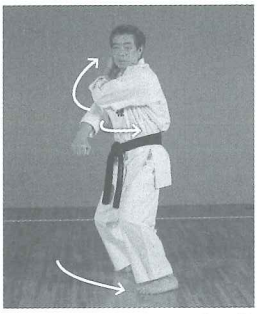
12-A



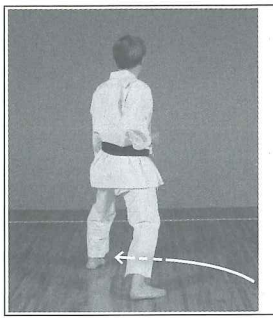
12



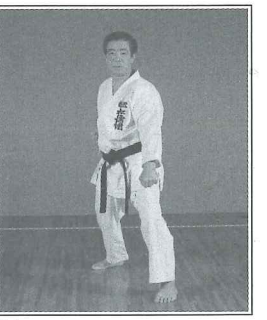
13



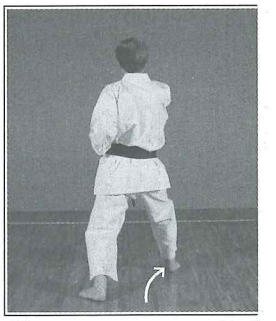
14-A (Vista posterior)



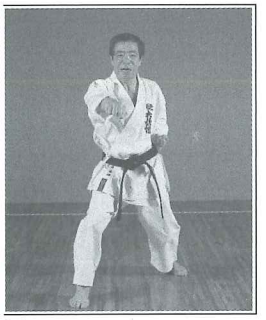
14



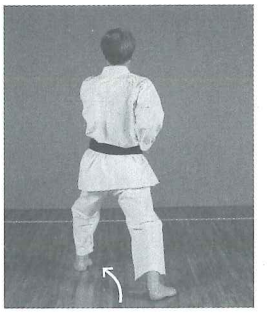
14 (Vista posterior)



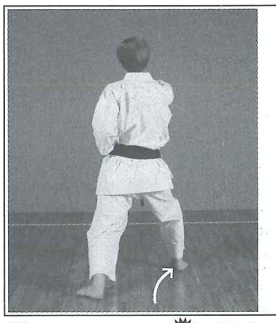
15



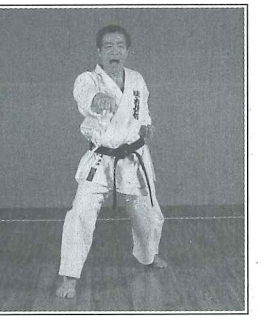
15 (Vista posterior)



16



17



17 (Vista posterior)

11) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan oi-zuki*
Dar un paso al frente con el pie derecho, a posición adelantada derecha, mientras se ejecuta un directo avanzado a nivel medio con el puño derecho.

12-A) Atrasar el pie derecho y cruzar con él hasta el lado contrario del pie izquierdo, girando 180 grados hacia la derecha mientras se desplaza simultáneamente el puño derecho hasta encima del hombro izquierdo y se proyecta hacia el exterior el puño izquierdo cruzando por delante del cuerpo.

12) *Zenkutsu-dachi/Migi gedan-barai*
Cambiar a una posición adelantada derecha mientras se realiza una parada baja con el antebrazo derecho.

13) *Zenkutsu-dachi/Hidari chūdan oi-zuki*
Dar un paso al frente con el pie izquierdo, a posición adelantada izquierda, mientras se ejecuta un directo avanzado a nivel medio con el puño izquierdo.

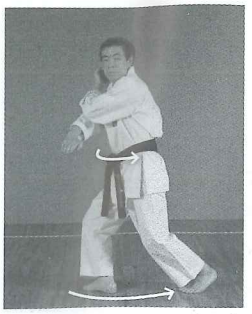
14-A) Girar la cabeza a la izquierda mientras se cruza el pie izquierdo hacia ese mismo lado, pivotando sobre el pie derecho para girar el cuerpo 90 grados a la izquierda. Al mismo tiempo, atrasar el puño izquierdo hasta encima del hombro derecho y proyectar hacia el exterior el puño derecho cruzando por delante del cuerpo.

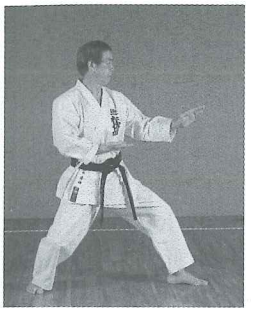
14) *Zenkutsu-dachi/Hidari gedan-barai*
Adoptar una posición adelantada izquierda mientras se ejecuta una parada baja con el antebrazo izquierdo.

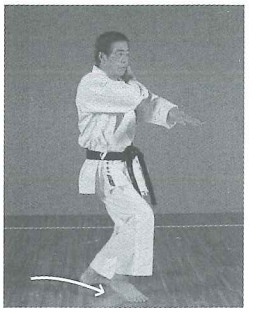
15) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan oi-zuki*
Regresando por la línea central del *embusen*, dar un paso al frente con el pie derecho, a posición adelantada derecha, mientras se ejecuta un directo avanzado a nivel medio con el puño derecho.

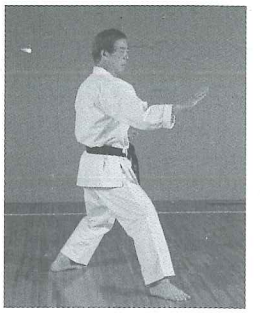
16) *Zenkutsu-dachi/Hidari chūdan oi-zuki*
Dar un paso al frente con el pie izquierdo, a posición adelantada izquierda, mientras se ejecuta un directo avanzado a nivel medio con el puño izquierdo.

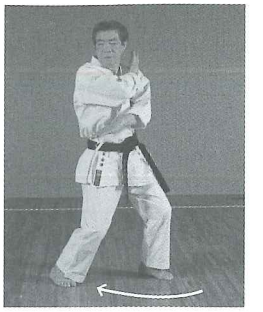
17) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan oi-zuki*
Dar un paso al frente con el pie derecho, a posición adelantada derecha, mientras se ejecuta un directo avanzado a nivel medio con el puño derecho, acompañado de *kiai*.

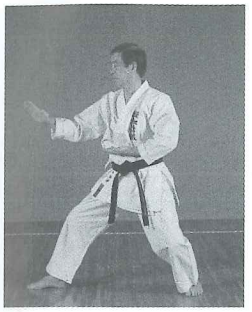

18-A


18

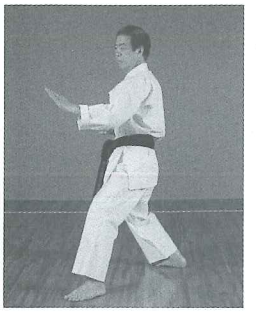

19-A

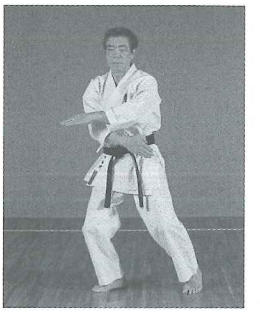

19

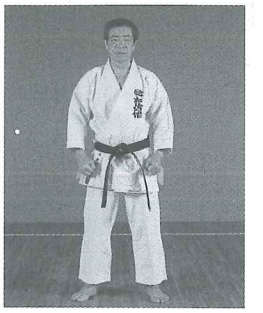

20-A


20

21-A


21


Yame-A


Yame

18-A) Cruzar con el pie izquierdo por detrás hacia el lado derecho del cuerpo, pivotando sobre el pie derecho para girar el cuerpo 270 grados hacia la izquierda. Al mismo tiempo, elevar la mano izquierda, abierta y dispuesta en *shutō* (mano de cuchillo), con el dorso de la mano mirando hacia el exterior, hasta encima del hombro derecho y proyectar la mano derecha, también en *shutō* con la palma mirando hacia el suelo, cruzando por delante del pecho hacia el exterior.

18) *Kōkutsu-dachi/Hidari chūdan shutō-uke*
Adoptar una posición atrasada derecha mientras se realiza una parada media con el borde externo de la mano izquierda.

19-A) Adelantar el pie derecho siguiendo un ángulo de 45 grados hacia la derecha mientras se eleva la mano derecha en *shutō* hasta encima del hombro izquierdo y se proyecta la mano izquierda también en *shutō* por delante del plexo solar.

19) *Kōkutsu-dachi/Migi chūdan shutō-uke*
Completar el paso al frente, a posición atrasada izquierda, mientras se ejecuta una parada media con el borde externo de la mano derecha.

20-A) Atrasar el pie derecho siguiendo un ángulo de 135 grados hacia la derecha mientras se eleva la mano derecha en *shutō* hasta encima del hombro izquierdo y se proyecta la mano izquierda, también en *shutō*, cruzando por delante del pecho hacia el exterior.

20) *Kōkutsu-dachi/Migi chūdan shutō-uke*
Cambiar a una posición atrasada izquierda mientras se realiza una parada media con el borde externo de la mano derecha.

21-A) Adelantar el pie izquierdo siguiendo un ángulo de 45 grados hacia la izquierda mientras se eleva la mano izquierda en *shutō* hasta encima del hombro derecho y se proyecta la mano derecha, también en *shutō*, por delante del plexo solar.

21) *Kōkutsu-dachi/Hidari chūdan shutō-uke*
Completar el paso al frente, a posición atrasada derecha, mientras se ejecuta una parada media con el borde externo de la mano izquierda.

Yame-A) Atrasar el pie izquierdo, colocándolo junto al derecho en *hachiji-dachi* (posición con los talones separados y los dedos de los pies hacia el exterior), mientras se cruzan los brazos delante del pecho.

Yame (*Yame* es una orden para dejar de realizar una actividad o acción.)
Volver a una posición en postura natural (*shizentai*) con los brazos extendidos hacia abajo delante del cuerpo, de manera que los puños queden situados delante de las caderas como en el *yōi* (posición en postura natural) inicial. Mantener un estado de *zanshin* (actitud física y mental después de la ejecución de una técnica, aplomo y completo autocontrol, finalización correcta), preparados para responder a un posible ataque, ocurra cuando ocurra y provenga de donde provenga.

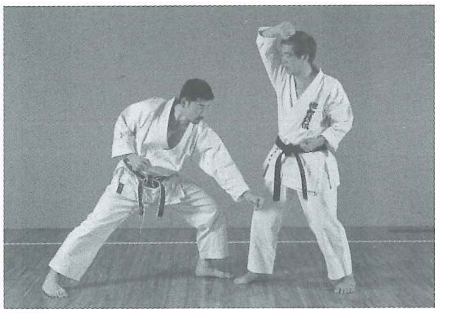
ANÁLISIS TÉCNICO

Movimientos 3–4 (1)

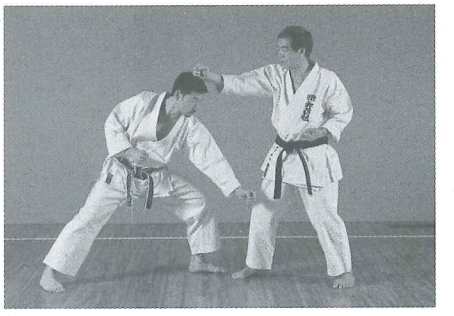
En respuesta a un adversario que nos agarra la muñeca derecha después de una parada baja (*gedan-barai*) (foto 1), atrasar bruscamente el brazo derecho por delante de las caderas para liberarse del agarre (foto 2) y, elevando el puño hasta por encima de la cabeza (foto 3), continuar con un ataque circular vertical con puño de martillo (*tate-mawashi tettsui-uchi*) dirigido a la coronilla del adversario (foto 4).

1

2



3



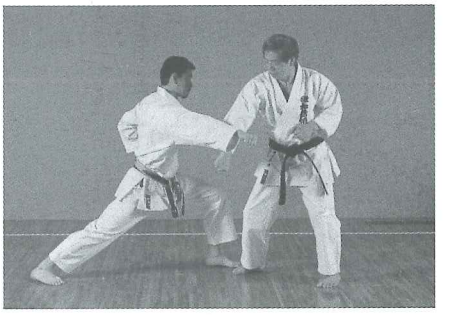
4

ANÁLISIS TÉCNICO

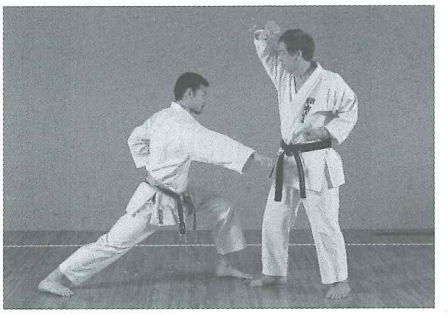
Movimientos 3–4 (2)

En respuesta a la patada frontal percutante (*mae-geri*) de un adversario, defender con una parada baja (*gedan-barai*) (foto 1). Cuando el oponente ejecute entonces un ataque directo inverso a nivel medio (*chūdan gyaku-zuki*), atrasar el brazo defensor para realizar una parada con la cara posterior del antebrazo (*haiwan-uke*) (foto 2). Continuar con el movimiento del brazo, elevando el puño hasta por encima de la cabeza (foto 3) y bajarlo para contraatacar con *tate-mawashi tettsui-uchi* (ataque circular vertical con puño de martillo) (foto 4).

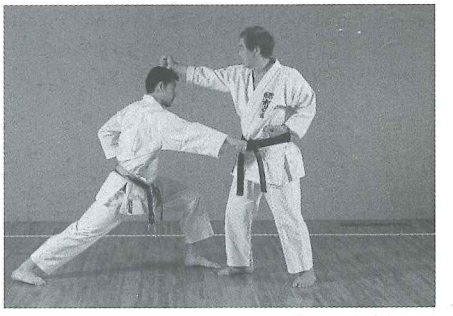
1



2



3



4

ANÁLISIS TÉCNICO

Movimientos 9–10

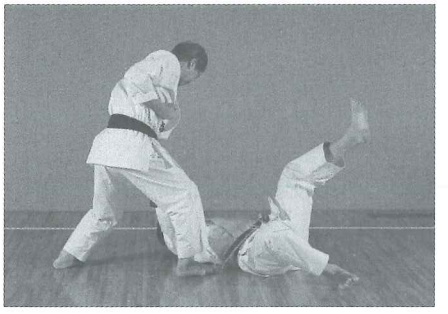
Tras defender con una parada ascendente *(jōdan age-uke)* un ataque del adversario (foto 1), agarrar su muñeca con ambas manos mientras se giran las caderas hacia la izquierda (foto 2), continuando con el movimiento para ejecutar una proyección por el hombro *(morote seoi-nage)* (fotos 3-5).

1

2

3

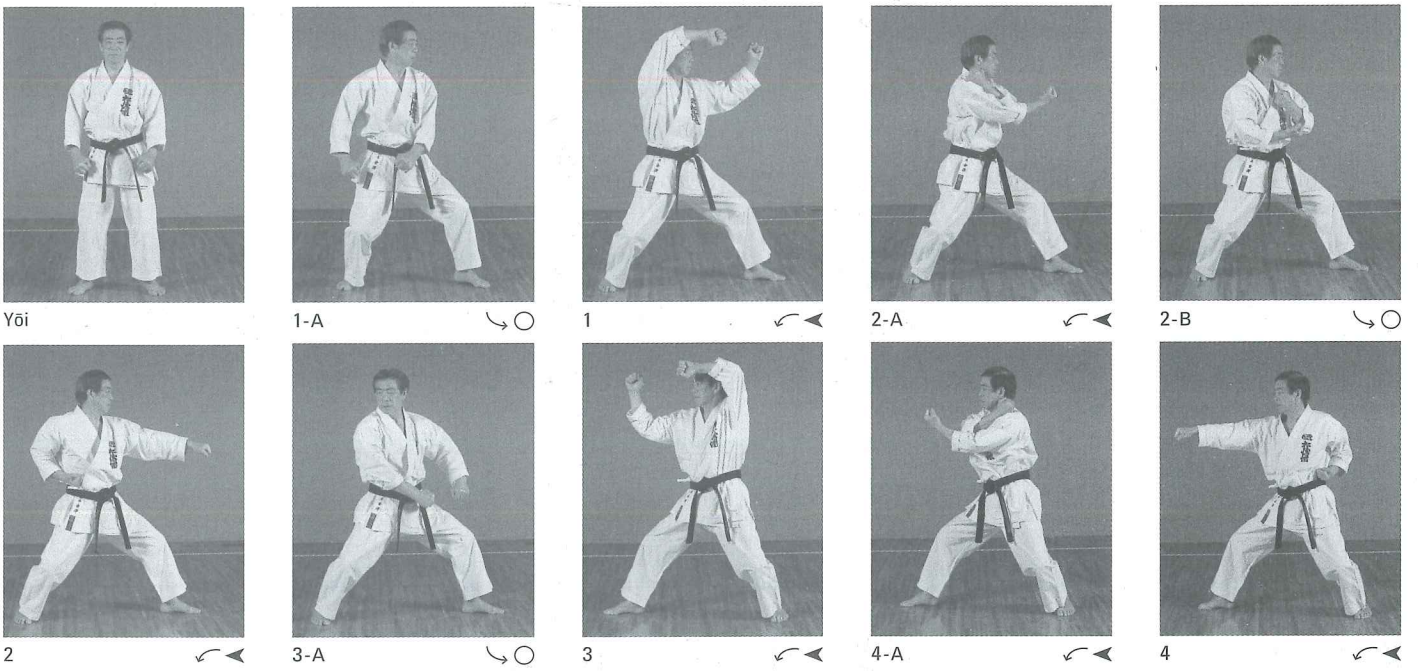
4



5

Heian Nidan (Heian n.º 2)

Heian Nidan añade numerosas técnicas básicas a las ya introducidas en Heian Shodan: parada alta hacia el exterior con la cara posterior del brazo (*jōdan uchi haiwan-uke*), ataques directos con el puño girado (*ura-zuki*), una combinación de patada lateral percutante (*yoko-geri ke-age*) y ataque con el dorso del puño (*uraken-uchi*), un ataque con mano de punta o de lanza con cuatro dedos (*shihon-nukite*) y patadas frontales percutantes (*mae-geri*). El kata también incluye un mayor número de paradas con el borde externo de la mano (*shutō-uke*) y posiciones atrasadas (*kōkutsu-dachi*), que hacen que tenga un mayor aspecto de kata propiamente dicho.



***Yōi* (Posición de atención)**
Soto hachiji-dachi (posición con los talones separados y los dedos de los pies hacia el exterior) con ambos puños colocados delante de las caderas.

1-A) Girar la cabeza a la izquierda y, dejando los puños en posición, sacar el pie izquierdo hacia el lado izquierdo.

1) *Kōkutsu-dachi/Hidari jōdan uchi haiwan-uke/Migi ude soete*
Cambiar a una posición atrasada derecha mirando hacia el lado izquierdo mientras se elevan ambos brazos con una brusca sacudida para realizar una parada alta hacia el exterior con la cara posterior del brazo izquierdo (*hidari jōdan uchi haiwan-uke*). El brazo derecho acompaña la técnica, moviéndose sincronizadamente con el brazo izquierdo para añadir impulso, haciendo posible una defensa más potente. En la posición final, los brazos deben describir un gran rectángulo orientado horizontalmente.

2-A) *Kōkutsu-dachi/Hidari ude-uke/Migi jōdan tettsui-uchi (Migi ura-zuki)*
En respuesta a un ataque de puño del adversario a la cara, atrasar el puño izquierdo hacia el hombro derecho, para desviar el ataque con una parada con el antebrazo (*hidari ude-uke*), rotando la muñeca de manera que el dorso del puño mire hacia el exterior al completar el movimiento. Al mismo tiempo, lanzar el puño derecho siguiendo una estrecha trayectoria en arco hacia abajo al frente, para efectuar un ataque con el puño derecho de martillo a nivel alto (*migi ude jōdan tettsui-uchi*). (Dependiendo de la aplicación, el brazo derecho podría también ejecutar un ataque directo con el puño girado (*migi ura-zuki*).) Girar las caderas hacia la izquierda al realizar la técnica mientras se mantiene una potente posición atrasada (*kōkutsu-dachi*), teniendo cuidado de no dejar que la rodilla derecha se hunda hacia el interior.

2-B) Girando las caderas hacia la derecha, atrasar el codo derecho hacia el tronco mientras se saca el codo izquierdo en la dirección del pie del mismo lado.

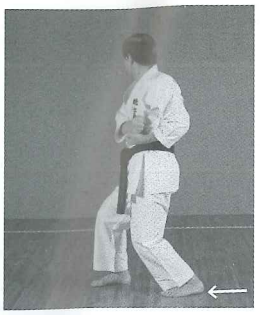
2) *Kōkutsu-dachi/Hidari chūdan zuki*
Extender bruscamente el brazo izquierdo hacia la izquierda para efectuar un directo con el puño izquierdo a nivel medio mientras se atrasa el puño derecho hasta encima de la cadera derecha.

3-A) Girar la cabeza hacia la derecha para quedar mirando en la dirección contraria mientras se cruza el cuerpo con el puño derecho hacia el lado izquierdo y se baja el puño izquierdo.

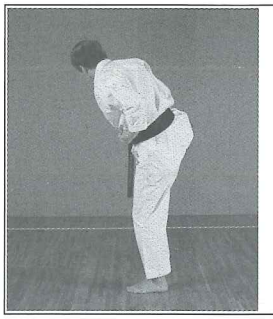
3) *Kōkutsu-dachi/Migi jōdan uchi haiwan-uke/Hidari ude soete*
Transferir el centro de gravedad hacia la pierna izquierda para asumir una posición atrasada izquierda mientras se elevan ambos brazos balanceándolos para realizar una parada alta hacia el exterior con la cara posterior del brazo derecho (*migi jōdan uchi haiwan-uke*). El brazo izquierdo acompaña la técnica, proporcionando impulso para lograr una defensa más potente.

4-A) *Kōkutsu-dachi/Migi ude-uke/Hidari jōdan tettsui-uchi (Hidari ura-zuki)*
Atrasar el puño derecho hacia el hombro izquierdo para realizar una parada con el antebrazo mientras se ejecuta un ataque con el puño izquierdo de martillo a nivel alto.

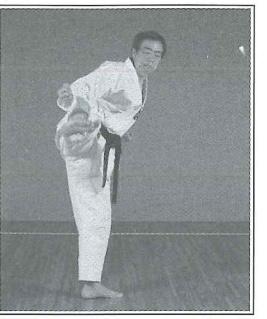
4) *Migi chūdan zuki*
Ejecutar hacia la derecha un ataque a nivel medio con el puño derecho mientras se atrasa el puño izquierdo hasta encima de la cadera izquierda.



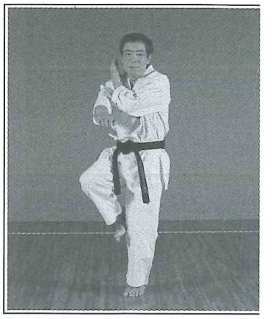
5-A



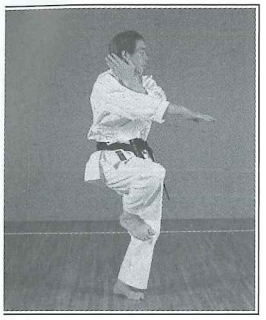
5-B



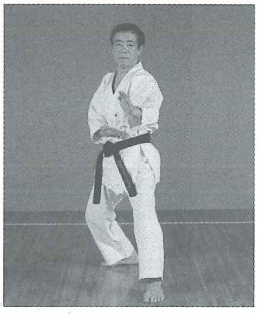
5-B (Vista posterior)



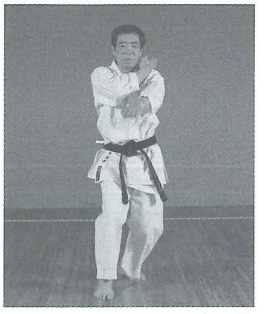
5-C



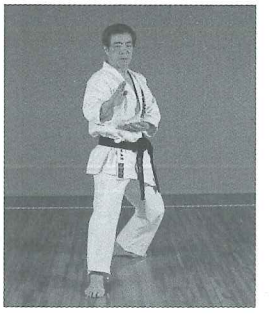
5-C (Vista lateral)



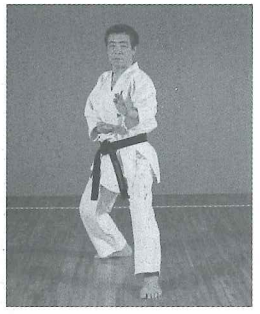
5



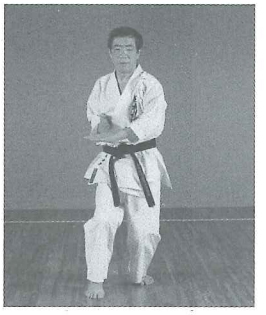
6-A



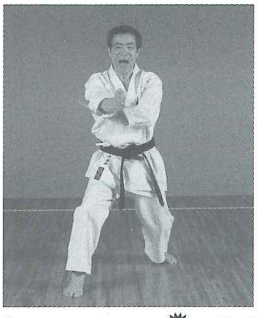
6



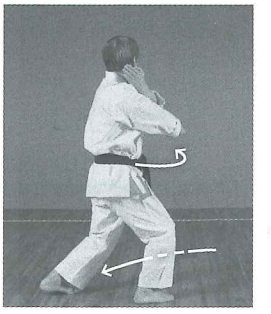
7



8-A



8



9-A

5-A) *Koshi-gamae*
Girar la cabeza hacia la derecha mientras se desplaza el pie izquierdo medio paso hacia el pie derecho. Al mismo tiempo, atrasar el puño derecho hacia el lado izquierdo del cuerpo, colocándolo encima del puño izquierdo con el lado del pulgar del puño mirando hacia arriba.

5-B) *Migi yoko ke-age/Migi yoko-mawashi uraken-uchi*
Efectuar una patada lateral percutante con la pierna derecha mientras se ejecuta simultáneamente un ataque circular lateral con el dorso del puño derecho en la misma dirección.

5-C) Girar la cabeza hacia la izquierda para mirar en la dirección contraria (la misma orientación que la posición de atención inicial, *yōi*) mientras se atrasa la pierna atacante. Al mismo tiempo, elevar la mano izquierda, en forma de *shutō* (mano de cuchillo) hasta encima del hombro derecho con el dorso de la mano mirando hacia el exterior mientras se proyecta la mano derecha, también en *shutō,* hacia fuera cruzando el pecho hacia el lado izquierdo con la palma mirando al suelo.

5) *Kōkutsu-dachi/Hidari chūdan shutō-uke*
Plantar atrás el pie derecho, en la dirección de la patada lateral percutante, cambiando a una posición atrasada derecha mirando al frente mientras se realiza una parada media con el borde externo de la mano izquierda.

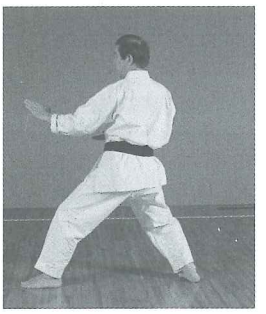
6-A) Dar un paso al frente con el pie derecho mientras se eleva la mano derecha en *shutō* (mano de cuchillo) hasta encima del hombro izquierdo y se proyecta la mano izquierda, también en *shutō,* por delante del pecho.

6) *Kōkutsu-dachi/Migi chūdan shutō-uke*
Completar el paso al frente con el pie derecho, a posición atrasada izquierda, mientras se realiza una parada media con el borde externo de la mano derecha.

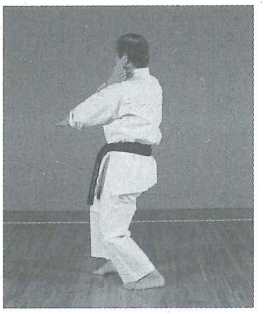
7) *Kōkutsu-dachi/Hidari chūdan shutō-uke*
Dar un paso al frente con el pie izquierdo, a posición atrasada derecha, mientras se ejecuta una parada media con el borde externo de la mano izquierda.

8-A) *Hidari osae-uke*
Adelantando el pie derecho, bajar la mano izquierda siguiendo una trayectoria circular centrada en el codo para realizar una parada interceptando (o presionando) con el brazo izquierdo mientras se extiende la mano derecha, en forma de *nukite* (mano de punta o de lanza), en una trayectoria recta por delante del cuerpo justo por encima de la mano izquierda.

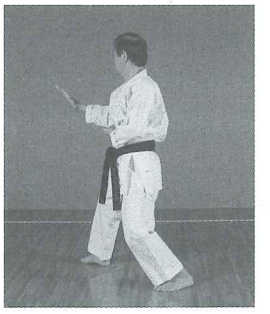
8) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan shihon-nukite*
Completar el paso al frente con el pie derecho, a posición adelantada derecha, mientras se efectúa un ataque con la mano derecha de lanza con cuatro dedos, acompañado de *kiai.* La mano izquierda está colocada debajo del brazo derecho para servir de apoyo.



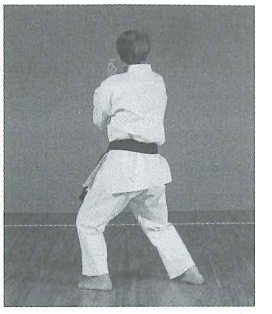
9



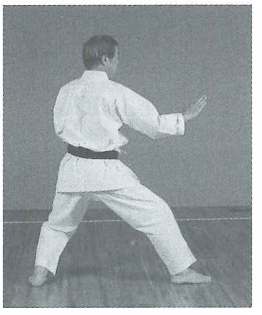
10-A



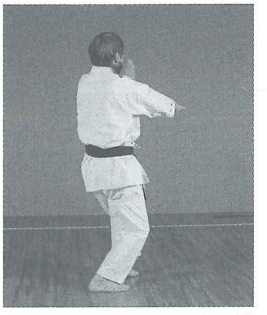
10



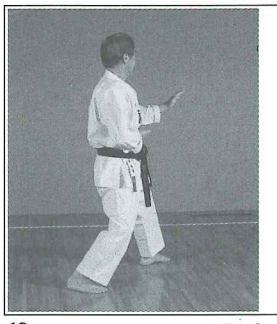
11-A



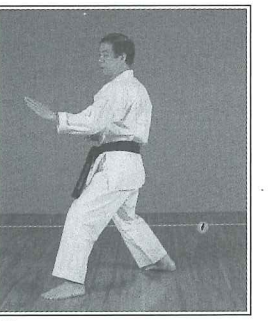
11



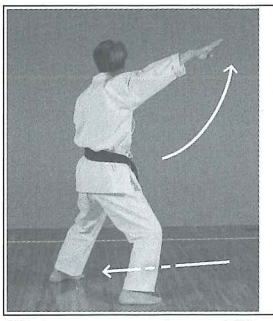
12-A



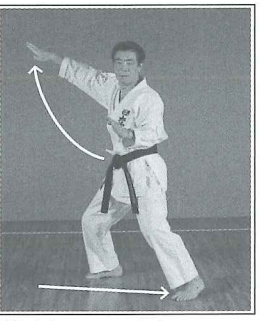
12



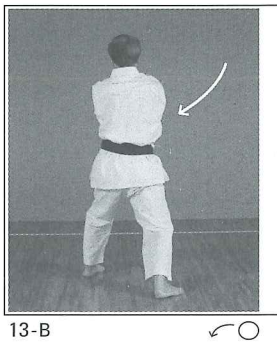
12 (Vista posterior)



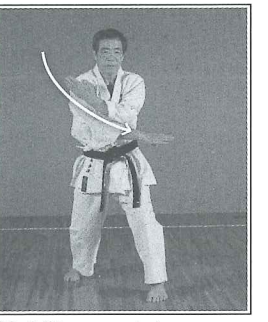
13-A



13-A (Vista posterior)



13-B



13-B (Vista posterior)

9-A) Cruzar el pie izquierdo por detrás hacia el lado derecho, pivotando sobre el pie derecho para girar el cuerpo 270 grados hacia la izquierda (mirando el lado derecho). Al mismo tiempo, elevar la mano izquierda, en forma de *shutō* (mano de cuchillo), hasta encima del hombro derecho y proyectar la mano derecha, también en forma de *shutō,* cruzando el pecho y por debajo de la cara inferior del brazo izquierdo.

9) *Kōkutsu-dachi/Hidari chūdan shutō-uke*
Cambiar a posición atrasada derecha mientras se realiza una parada media con el borde externo de la mano izquierda.

10-A) Adelantar el pie derecho siguiendo un ángulo de 45 grados hacia la derecha mientras se eleva la mano derecha en *shutō* (mano de cuchillo) hasta encima del hombro izquierdo y se proyecta la mano izquierda, también en *shutō,* por delante del cuerpo.

10) *Kōkutsu-dachi/Migi chūdan shutō-uke*
Cambiar a posición atrasada izquierda mientras se efectúa una parada media con el borde externo de la mano derecha.

11-A) Cruzar el pie derecho hacia la derecha para girar el cuerpo 135 grados en la misma dirección mientras se eleva la mano derecha en *shutō* (mano de cuchillo) hasta encima del hombro izquierdo y se proyecta la mano izquierda, también en *shutō,* cruzando por delante del pecho.

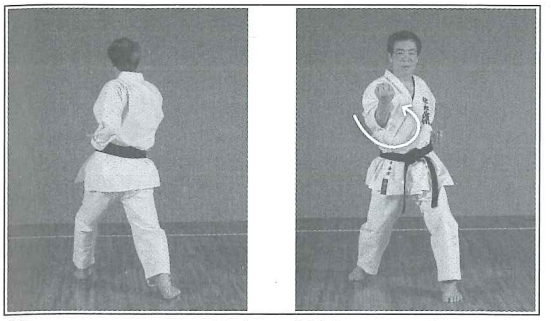
11) *Kōkutsu-dachi/Migi chūdan shutō-uke*
Cambiar a posición atrasada izquierda mientras se realiza una parada media con el borde externo de la mano derecha.

12-A) Adelantar el pie izquierdo siguiendo un ángulo de 45 grados hacia la izquierda mientras se eleva la mano izquierda en *shutō* (mano de cuchillo) hasta encima del hombro derecho y se proyecta la mano derecha, también en *shutō,* por delante del cuerpo.

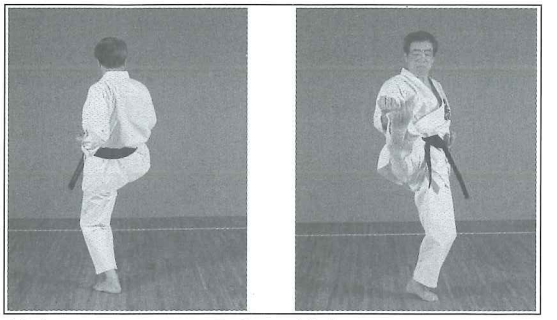
12) *Kōkutsu-dachi/Hidari chūdan shutō-uke*
Cambiar a posición atrasada derecha mientras se ejecuta una parada media con el borde externo de la mano izquierda.

13-A) Girar la cabeza a la izquierda y cruzar con el pie izquierdo hacia la izquierda, girando el cuerpo 45 grados en la misma dirección (de manera que quede mirando a lo largo de la línea central del *embusen* desde el extremo contrario a la posición de partida inicial). Al mismo tiempo, atrasar el brazo derecho sesgado hacia la derecha en un movimiento grande de barrido. El brazo izquierdo permanece en la misma posición defensiva con el borde externo de la mano respecto al tren superior.

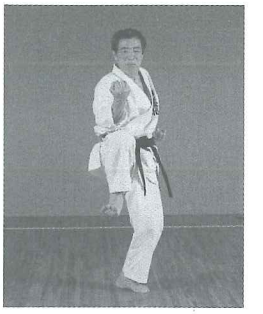
13-B) Transferir el centro de gravedad hacia la pierna izquierda mientras se balancea el brazo derecho cruzando por delante del cuerpo y se desciende con él hasta debajo de la cara inferior del brazo derecho.



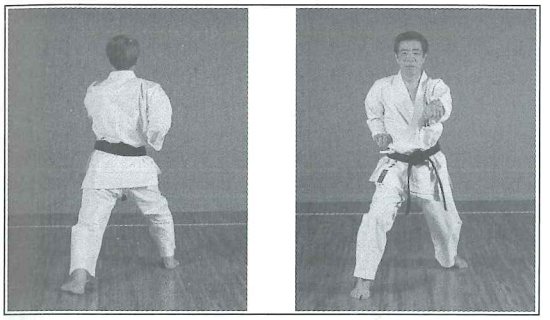
13 ↶◀ 13 (Vista posterior)



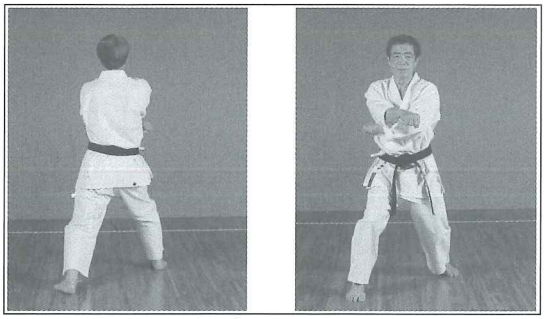
14-A ↶◀ 14-A (Vista posterior)



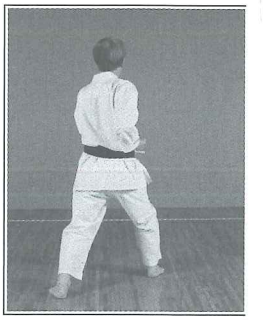
14-B (Vista posterior) ↘○



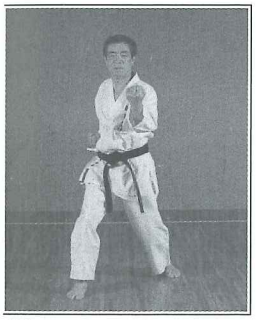
14 ↶◀ 14 (Vista posterior)



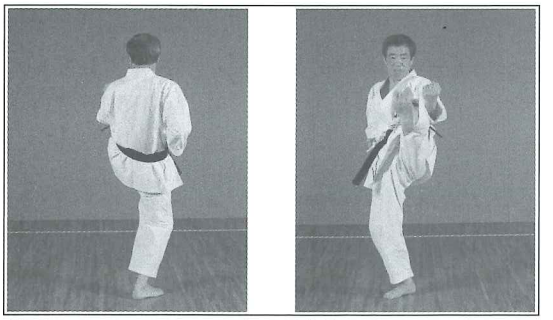
15-A ↘○ 15-A (Vista posterior)



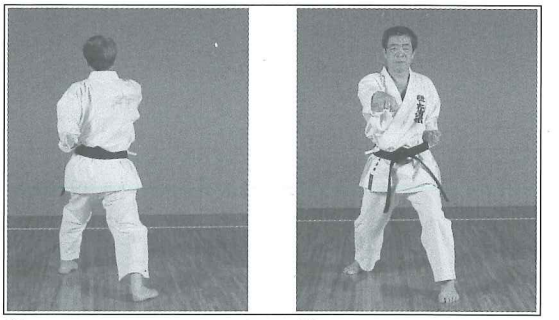
15 ↶◀



15 (Vista posterior)



16-A ↶◀ 16-A (Vista posterior)



16 ↶◀ 16 (Vista posterior)

13) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan gyaku uchi-uke/ Gyaku-hanmi*
Adoptar una posición adelantada izquierda ligeramente acortada mientras se realiza una parada media inversa hacia el exterior con el brazo derecho, girando las caderas a *gyaku-hanmi* (cadera en un ángulo de 45 grados hacia el frente, adelantando la cadera contraria a la pierna adelantada).

14-A) *Migi mae-geri*
Manteniendo los brazos en posición, efectuar una patada frontal percutante con la pierna derecha.

14-B) Retirar la pierna derecha después de la patada.

14) *Zenkutsu-dachi/Hidari chūdan gyaku-zuki*
Plantar el pie derecho delante, en posición adelantada derecha, mientras se ejecuta un directo inverso a nivel medio con el puño izquierdo.

15-A) Extender el brazo derecho directamente por delante del cuerpo mientras se atrasa el puño izquierdo hasta debajo de la cara inferior del brazo derecho, con el dorso del puño mirando hacia arriba.

15) *Zenkutsu-dachi/Hidari chūdan gyaku uchi-uke/ Gyaku-hanmi*
Realizar una parada media inversa hacia el exterior con el brazo izquierdo mientras se giran las caderas a *gyaku-hanmi.* Mientras rotan las caderas, el pie adelantado se atrasa ligeramente, pero la rodilla de delante permanece flexionada en el mismo ángulo.

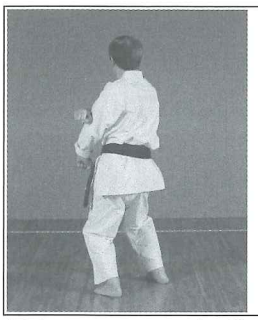
16-A) *Hidari mae-geri*
Manteniendo los brazos en posición, efectuar una patada frontal percutante con la pierna izquierda.

16) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan gyaku-zuki*
Plantar el pie izquierdo delante, en posición adelantada izquierda, mientras se ejecuta un directo inverso a nivel medio con el puño derecho.

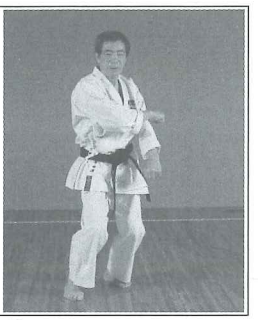
17-A) Dar un paso al frente con el pie derecho mientras se extiende el brazo izquierdo sesgado hacia la izquierda, dejando el codo ligeramente flexionado. Al mismo tiempo, atrasar el puño derecho hasta el brazo izquierdo, de manera que el interior de la muñeca derecha quede situado justo encima del codo izquierdo.

17) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan morote-uke*
Completar el paso al frente con el pie derecho, a posición adelantada derecha, mientras se realiza una parada media hacia el exterior con el brazo derecho, reforzada con el puño izquierdo, que presiona contra la cara interna del codo derecho. El puño izquierdo sirve de apoyo al defender, para permitir una técnica más potente.

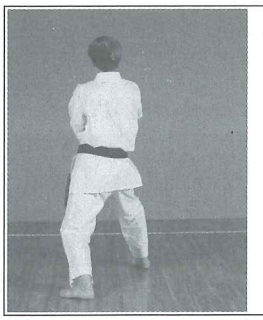
18-A) Cruzar con el pie izquierdo por detrás hacia la derecha, pivotando sobre el pie derecho para girar el cuerpo 270 grados hacia la izquierda (a fin de quedar mirando hacia el lado derecho). Al mismo tiempo, elevar el puño izquierdo hasta encima del hombro derecho y proyectar el puño derecho cruzando por delante del cuerpo.



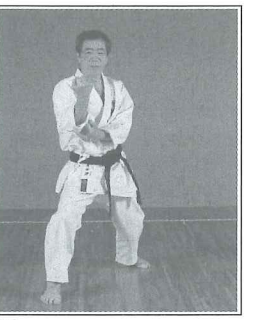
17-A



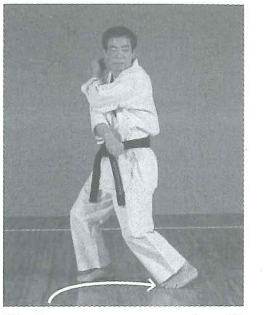
17-A (Vista posterior)



17

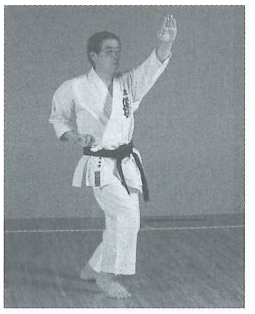


17 (Vista posterior)

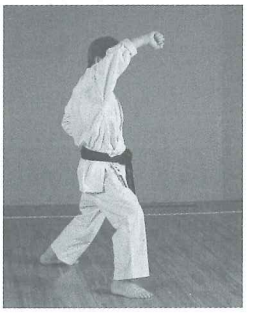


18-A

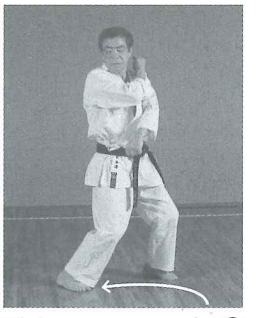
18



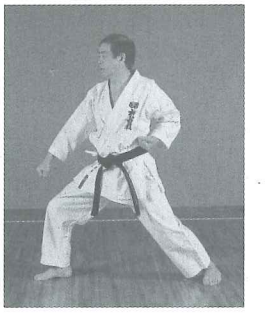
19-A



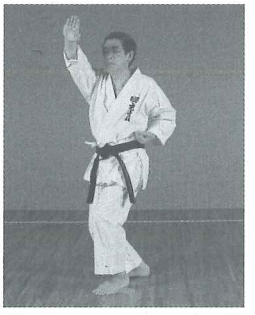
19



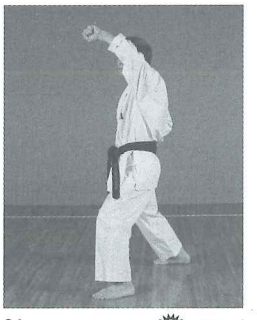
20-A



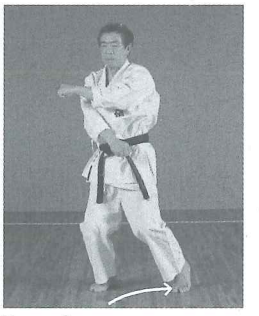
20



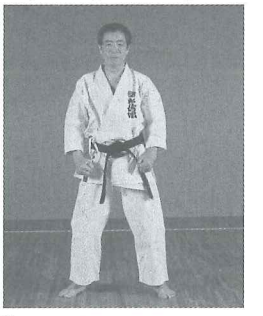
21-A



21



Yame-A



Yame

18) *Zenkutsu-dachi/Hidari gedan-barai*
Cambiar a posición adelantada izquierda mientras se realiza una parada baja con el antebrazo izquierdo.

19-A) Abrir la mano izquierda y proyectarla hacia arriba por delante del cuerpo, sesgada hacia la derecha, mientras se adelanta el pie derecho en la misma dirección.

19) *Zenkutsu-dachi/Migi jōdan age-uke*
Completar el paso al frente con el pie derecho siguiendo un ángulo de 45 grados hacia la derecha, a posición adelantada derecha, mientras se realiza una parada alta con el antebrazo derecho.

20-A) Atrasar el pie derecho, pivotando sobre el izquierdo para girar el cuerpo 135 grados hacia la derecha, elevando simultáneamente el puño derecho hasta encima del hombro izquierdo y proyectando el puño izquierdo, que cruza por delante del cuerpo.

20) *Zenkutsu-dachi/Migi gedan-barai*
Cambiar a posición adelantada derecha mientras se realiza una parada baja con el antebrazo derecho.

21-A) Abrir la mano derecha y proyectarla hacia arriba por delante del cuerpo, sesgada hacia la izquierda, mientras se adelanta el pie izquierdo en la misma dirección.

21) *Zenkutsu-dachi/Hidari jōdan age-uke*
Completar el paso al frente con el pie izquierdo siguiendo un ángulo de 45 grados hacia la izquierda, a posición adelantada izquierda, mientras se realiza una parada alta con el antebrazo izquierdo, acompañada de *kiai.*

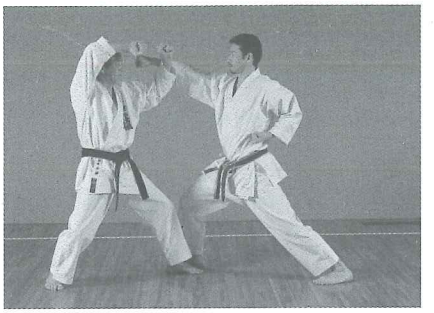
Yame-A) Atrasar el pie izquierdo, colocándolo junto al pie derecho en *soto hachiji-dachi* (posición con los talones separados y los dedos de los pies hacia el exterior). Al mismo tiempo, cruzar los brazos por delante del cuerpo con el brazo izquierdo encima del derecho.

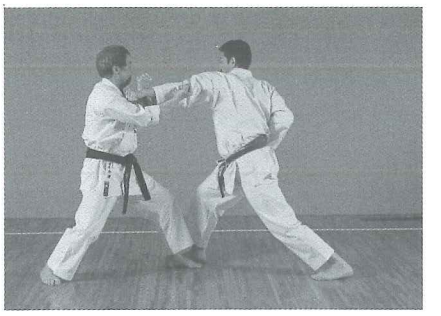
Yame
Extender los brazos hacia abajo por delante del cuerpo, de manera que los puños estén situados ante las caderas, como en la postura de atención (*yōi*) inicial y mantener un estado de *zanshin* (actitud física y mental después de la ejecución de una técnica, aplomo y completo autocontrol, finalización correcta).

ANÁLISIS TÉCNICO

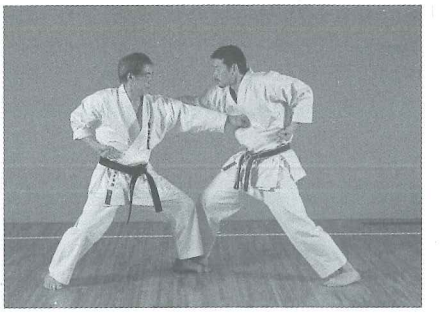
Movimientos 1–2

En respuesta al ataque alto de un adversario desde el lado izquierdo, ejecutar una parada alta hacia el exterior con la cara posterior del brazo (*jōdan uchi haiwan-uke*) (foto 1). Dado que el oponente continúa con un directo inverso a nivel alto, realizar un amplio movimiento con el puño hacia el lado derecho de la cabeza con una parada con el antebrazo izquierdo (*hidari ude-uke*), mientras se efectúa simultáneamente un contraataque al codo empleando el puño derecho de martillo (*migi ude tettsui-uchi*) (foto 2). Cuando el adversario responda entonces con un directo a nivel medio con el puño derecho, utilizar el codo izquierdo para desviar el golpe (foto 3), continuando con el movimiento del brazo izquierdo para efectuar un directo a la sección media (foto 4).


1


2

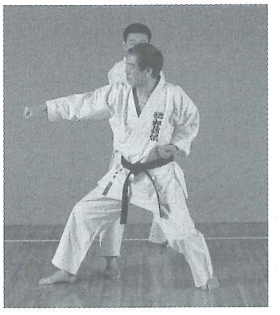
3

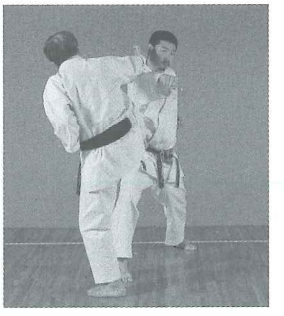

4

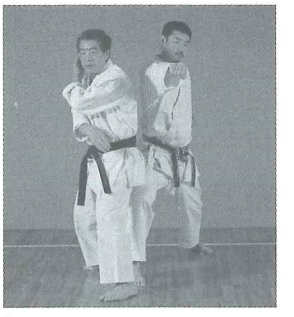
ANÁLISIS TÉCNICO

Movimientos 4–5-C

Cuando el adversario ejecuta un golpe de puño por la espalda (foto 1), esquivar el ataque deslizando el pie atrasado medio paso hacia delante y contraatacar con una patada lateral percutante (*yoko ke-age*) y un ataque circular lateral con el dorso del puño (*yoko-mawashi uraken-uchi*) simultáneos (foto 2). Girar inmediatamente la cabeza hacia la izquierda en previsión de un posible ataque desde la dirección contraria.


1

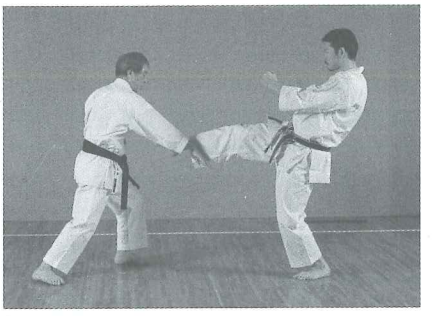

2


3

ANÁLISIS TÉCNICO

Movimientos 13-B–13

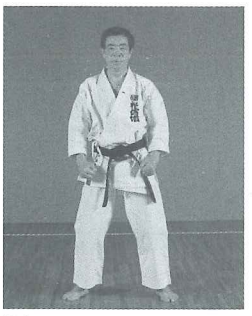
En respuesta a la patada frontal percutante (*mae-geri*) de un adversario, defender con una parada inversa hacia el exterior (*gyaku uchi-uke*) (foto 1), continuando con el movimiento del brazo para desviar un posterior ataque directo avanzado (*oi-zuki*) a la sección media (foto 2).

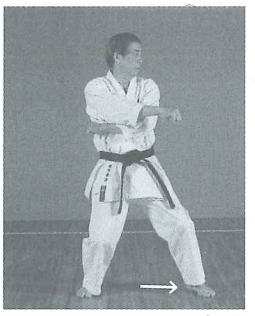

1

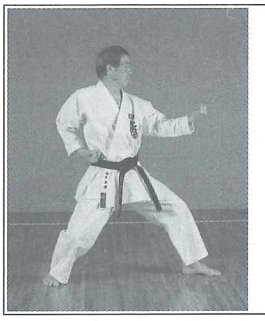
2

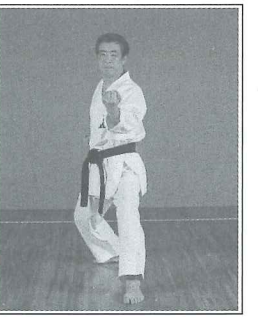
Heian Sandan (Heian n.º 3)

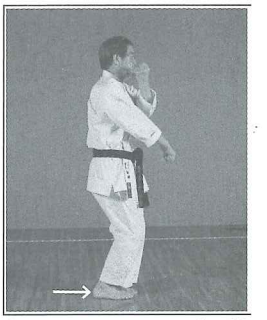
Heian Sandan incorpora una gama de técnicas variadas, empezando por una parada hacia el exterior (*uchi-uke*), seguida de inmediato por una combinación simultánea de parada hacia el exterior y parada baja (*kōsa-uke: uchi-uke/gedan-uke*). El kata incluye una respuesta a una situación en la que la muñeca ha sido agarrada al efectuar un ataque en *nukite* (mano de lanza), que implica la torsión y rotación del cuerpo seguida por un ataque. La secuencia final de Heian Sandan supone que un adversario nos ha agarrado por la espalda, lo cual exige un ataque de codo hacia atrás (*ushiro empi-uchi*) realizado simultáneamente con un directo vertical (*tate-zuki*) al rostro del adversario.

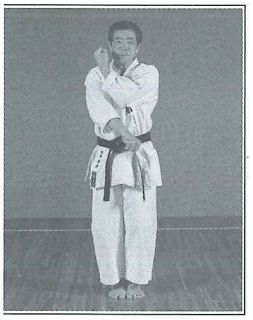

Yōi

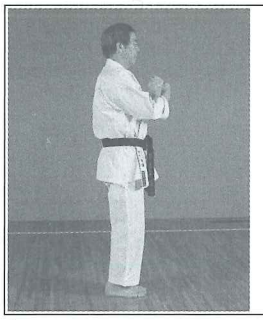

1-A

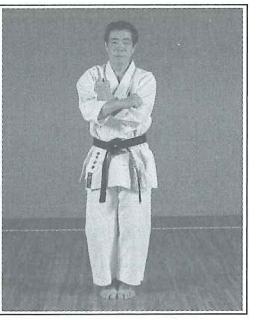

1

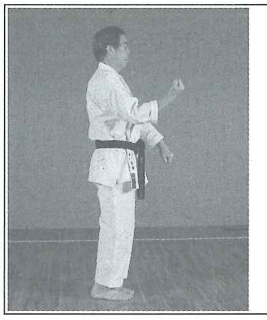

1 (Vista lateral)

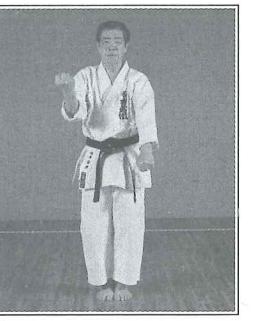

2-A


2-A (Vista lateral)


2-B


2-B (Vista lateral)


2


2 (Vista lateral)

***Yōi* (Posición de atención)**
Soto hachiji-dachi (posición con los talones separados y los dedos de los pies hacia el exterior) con ambos puños colocados delante de las caderas.

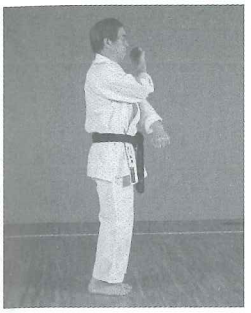
1-A) Girar la cabeza a la izquierda y, desplazando el pie izquierdo hacia ese mismo lado, atrasar el puño izquierdo hacia el lado derecho del cuerpo y por debajo de la cara inferior del brazo derecho mientras se extiende este último cruzando por delante del pecho hacia la izquierda.

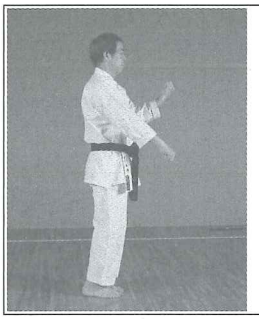
1) *Kōkutsu-dachi/Hidari chūdan uchi-uke*
Cambiar a una posición atrasada derecha mirando hacia el lado izquierdo mientras se ejecuta una parada media hacia el exterior con el antebrazo izquierdo.

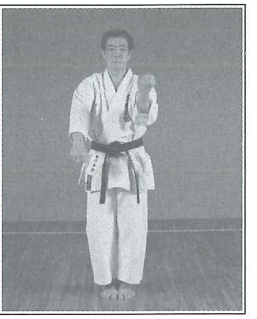
2-A) Adelantando el pie derecho hasta situarlo junto al izquierdo para quedar en *heisoku-dachi* (posición con los pies cerrados), elevar el puño izquierdo hasta encima del hombro derecho con el dorso del puño mirando hacia el exterior mientras se proyecta el puño derecho hacia abajo, sesgado por delante del cuerpo.

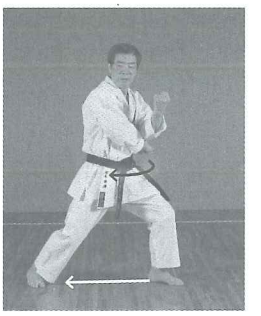
2-B) El puño izquierdo desciende por delante del cuerpo para realizar una parada baja mientras el puño derecho, pivotando en el codo, describe simultáneamente un arco ascendente para ejecutar una parada hacia el exterior.

2) *Heisoku-dachi/Kōsa-uke*
Los brazos completan una parada cruzada —ejecutando el brazo derecho una parada hacia el exterior (*uchi-uke*) y el izquierdo una parada baja (*gedan-barai*)— mientras se mantiene *heisoku-dachi* (posición con los pies cerrados). Al realizar paradas cruzadas, el brazo que efectúa la parada baja siempre se desplaza lo más cerca posible del cuerpo, entre el pecho y el brazo que ejecuta la parada hacia el exterior.

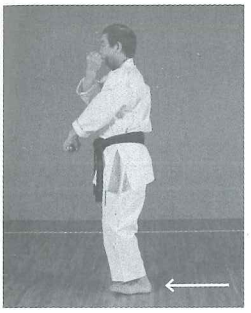

3-A

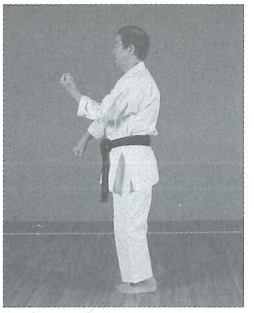

3

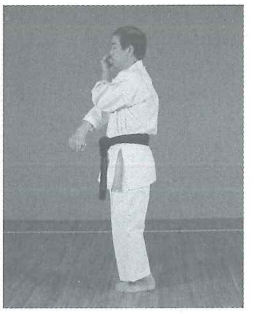

3 (Vista lateral)

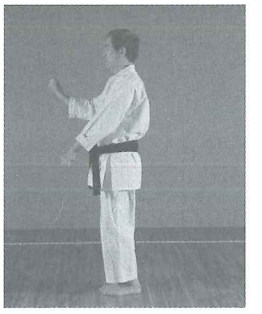

4-A

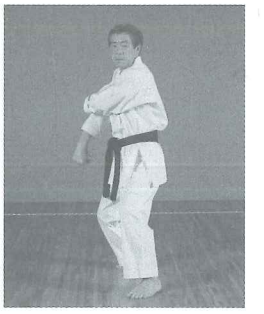
4

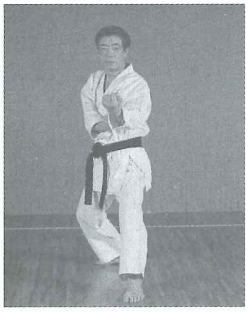

5-A

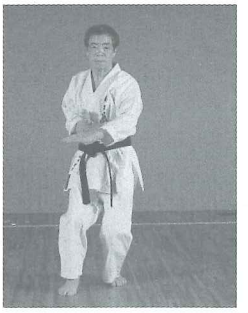

5

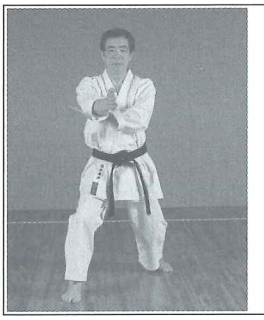

6-A

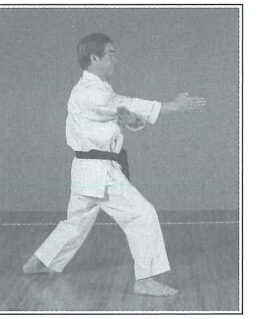

6


7-A


7


8-A


8


8 (Vista lateral)

9-A

3-A) Elevar el puño derecho hasta el hombro izquierdo con el dorso del puño mirando hacia el exterior mientras se proyecta hacia abajo el puño izquierdo, sesgado y cruzado por delante del cuerpo.

3) *Heisoku-dachi/Kōsa-uke*
Ejecutar otra parada cruzada, bajando el puño derecho para ejecutar una parada baja (*gedan-barai*) mientras se describe un arco ascendente con el puño izquierdo para efectuar una parada hacia el exterior (*uchi-uke*).

4-A) Atrasar directamente el pie derecho mientras el puño derecho cruza por delante del cuerpo hasta debajo de la cara inferior del brazo izquierdo y la mano izquierda se extiende en la dirección contraria por encima del brazo derecho. Al mismo tiempo, mirar hacia atrás por encima del hombro derecho mientras el tren superior gira en la misma dirección.

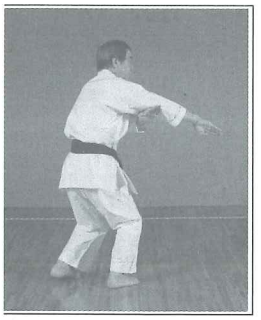
4) *Kōkutsu-dachi/Migi chūdan uchi-uke*
Girando las caderas 180 grados hacia la derecha, cambiar a posición atrasada izquierda mirando en la dirección contraria respecto a la orientación anterior mientras se ejecuta una parada media hacia el exterior con el antebrazo derecho.

5-A) Adelantando el pie izquierdo hasta situarlo junto al pie derecho en *heisoku-dachi* (posición con los pies cerrados), elevar el puño derecho hasta encima del hombro izquierdo con el dorso del puño mirando hacia el exterior mientras se baja con fuerza el puño izquierdo sesgado por delante del cuerpo hacia el lado derecho.

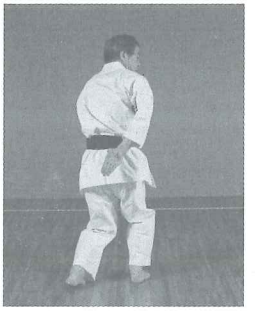
5) *Heisoku-dachi/Kōsa-uke*
De pie en *heisoku-dachi* (posición con los pies cerrados), lanzar el puño derecho hacia abajo para ejecutar una parada baja (*gedan-barai*) mientras se describe un arco ascendente con el puño izquierdo para realizar una parada hacia el exterior (*uchi-uke*).

6-A) Elevar el puño izquierdo hasta encima del hombro derecho mientras se proyecta el puño derecho hacia abajo, sesgado y cruzando por delante del cuerpo.

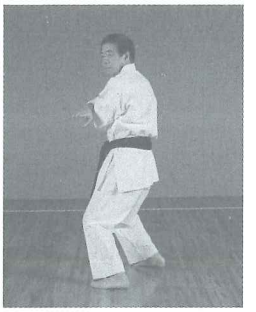
6) *Heisoku-dachi/Kōsa-uke*
Manteniendo la posición con los pies cerrados (*heisoku-dachi*), realizar otra parada cruzada, en la que el brazo derecho ejecuta una parada hacia el exterior (*uchi-uke*) mientras el brazo izquierdo efectúa una parada baja (*gedan-barai*).



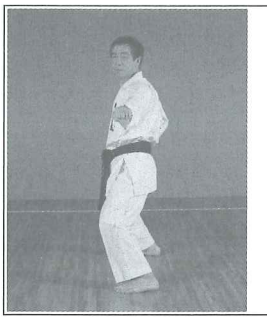
9-A (Vista lateral)



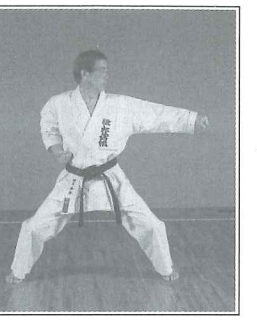
9-B



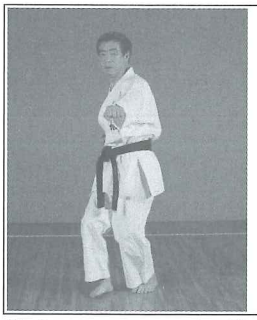
9-C



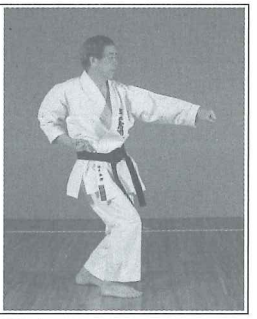
9



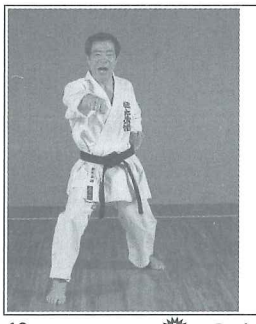
9 (Vista lateral)



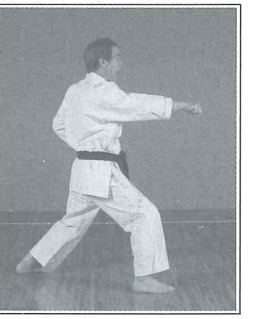
10-A



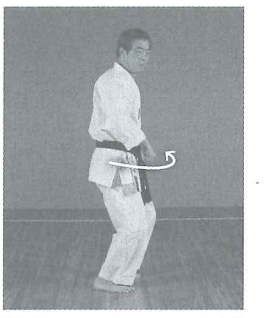
10-A (Vista lateral)



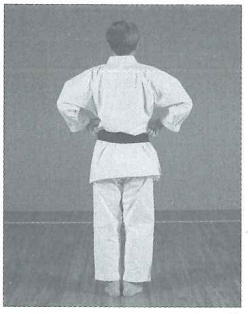
10



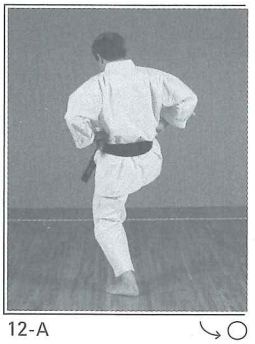
10 (Vista lateral)



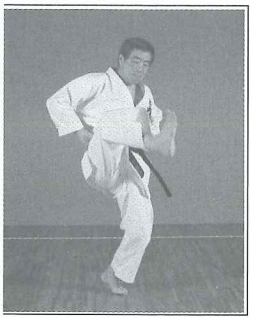
11-A



11



12-A



12-A (Vista posterior)

7-A) Girando la cabeza hacia la izquierda —la misma orientación que la posición de atención (*yōi*) inicial—, extender la pierna izquierda directamente hacia el lado izquierdo. Al mismo tiempo, proyectar el puño derecho hacia abajo, sesgado hacia la derecha, mientras simultáneamente el brazo izquierdo cruza por delante del cuerpo, colocando el lado del pulgar del puño izquierdo justo encima del codo derecho.

7) *Kōkutsu-dachi/Hidari chūdan morote-uke*

Cambiar a posición atrasada derecha mientras se desplaza bruscamente el brazo izquierdo alrededor del cuerpo hasta el frente, para efectuar una parada media reforzada hacia el exterior con el antebrazo izquierdo. Al completar la parada el puño derecho está colocado en la base del codo izquierdo, a fin de asegurar una técnica potente.

8-A) *Hidari osae-uke*

Adelantando el pie derecho, bajar la mano izquierda siguiendo una trayectoria circular centrada en el codo para realizar una parada interceptando (o presionando) con el antebrazo izquierdo mientras se extiende la mano derecha, en forma de *nukite* (mano de lanza), en una trayectoria recta por delante del cuerpo, justo por encima de la mano izquierda.

8) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan shihon-nukite*

Completar el paso al frente con el pie derecho, a posición adelantada derecha, mientras se ejecuta a nivel medio un ataque en mano de lanza con cuatro dedos. La mano izquierda, abierta, con el dorso de la mano presionando contra el brazo derecho justo por encima del codo, sirve de apoyo para el brazo derecho.

9-A) En respuesta al agarre de la muñeca derecha por parte de un adversario, extender el brazo derecho hacia delante mientras se gira la muñeca en el sentido contrario a las agujas del reloj. Manteniendo la mano izquierda situada detrás del codo derecho, adelantar el pie izquierdo mientras se giran las caderas hacia la izquierda.

9-B) Continuar adelantando el pie izquierdo por detrás del derecho, rotando aún más las caderas mientras se eleva la mano derecha hasta la región lumbar con la palma mirando hacia el exterior.

9-C) Desplazar el brazo derecho alrededor del cuerpo, hacia la parte anterior de éste, por encima del brazo izquierdo.

9) *Kiba-dachi/Hidari chūdan tettsui-uchi*

Plantar el pie izquierdo delante, en posición del jinete, aprovechando la rotación de las caderas para lanzar un ataque a nivel medio con el puño izquierdo de martillo mientras se atrasa bruscamente el puño derecho hasta encima de la cadera derecha.

10-A) Manteniendo el puño izquierdo colocado delante del cuerpo, dar un paso al frente con el pie derecho.

10) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan oi-zuki*

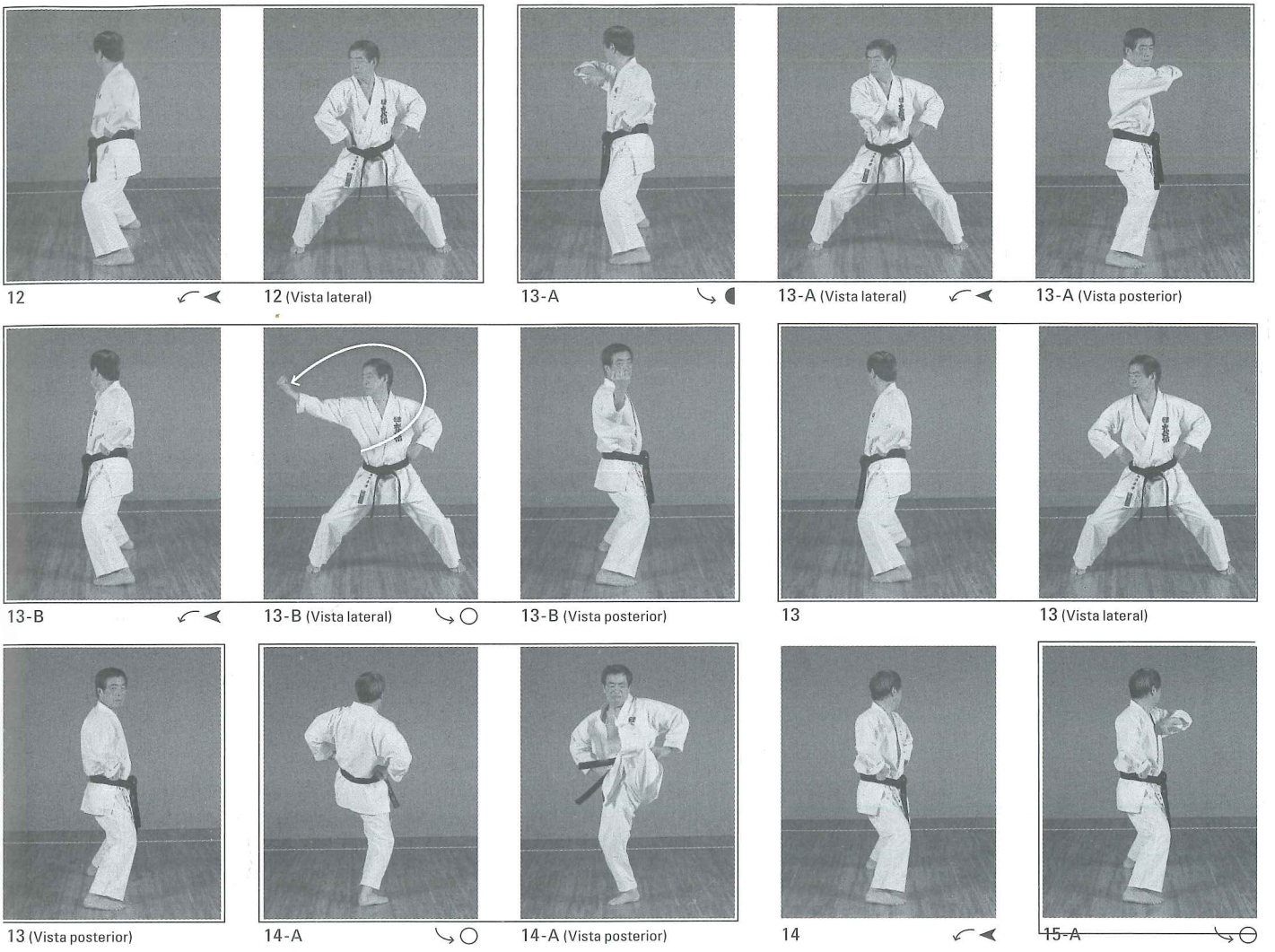
Completar el paso al frente con el pie derecho, a posición adelantada derecha, mientras se efectúa un directo adelantado a nivel medio con el puño derecho, acompañado de *kiai.*

11-A) Adelantar el pie izquierdo hacia el pie derecho, pivotando sobre este último para girar el cuerpo hacia la izquierda. Al mismo tiempo, atrasar el puño derecho hacia la cadera derecha mientras se saca el codo izquierdo hacia el exterior del cuerpo, manteniendo el puño izquierdo en contacto con la cadera izquierda.

11) *Heisoku-dachi/Ryōken koshi-gamae*

Desplazar el pie izquierdo para situarlo junto al pie derecho, completando un giro de 180 grados hacia la izquierda, a *heisoku-dachi* (posición con los pies cerrados) mientras se estiran paulatinamente las piernas. Al completar el giro, los puños quedan situados encima de las caderas, con los primeros nudillos de los dedos índice y medio presionando contra los costados y los codos extendidos a los lados.

12-A) Elevar la pierna derecha, balanceándola bruscamente por delante del cuerpo.



12) *Kiba-dachi/Fumikomi/Migi empi-uke*
Efectuar una patada aplastante con la pierna derecha, adoptando *kiba-dachi* (posición del jinete) mientras se proyecta hacia el interior el codo derecho para ejecutar con él una parada.

13-A) *Kiba-dachi/Migi jōdan uraken-uchi*
Manteniendo una potente posición del jinete, atrasar y elevar el puño derecho a lo largo del lateral de la cabeza en un brusco movimiento en arco siguiendo una trayectoria perpendicular hacia el suelo para efectuar un ataque a nivel alto con el dorso del puño derecho.

13-B) Completar el ataque con el dorso del puño empleando el movimiento de sacudida del codo y la muñeca.

13) Retirar el puño derecho, atrasándolo hasta encima de la cadera derecha.

14-A) Elevar bruscamente la pierna izquierda cruzando con ella por delante del cuerpo.

14) *Kiba-dachi/Fumikomi/Hidari empi-uke*
Efectuar una patada aplastante con la pierna izquierda, adoptando *kiba-dachi* (posición del jinete) mientras se realiza simultáneamente una parada con el codo izquierdo.

15-A) *Kiba-dachi/Hidari jōdan uraken-uchi*
Manteniendo una potente posición del jinete, lanzar el puño izquierdo hacia atrás y hacia arriba, siguiendo una trayectoria en arco perpendicular al suelo para efectuar un ataque a nivel alto con el dorso del puño izquierdo.

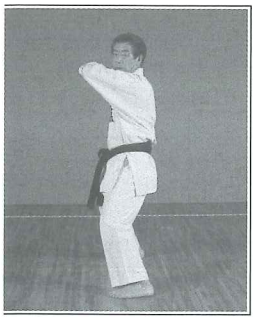
15-B) Continuar con el movimiento del brazo para completar el ataque.

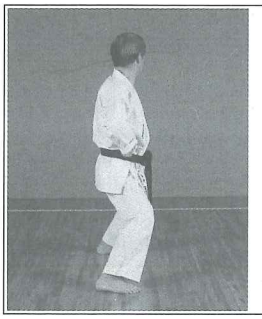
15) Devolver inmediatamente el puño izquierdo hasta encima de la cadera izquierda.

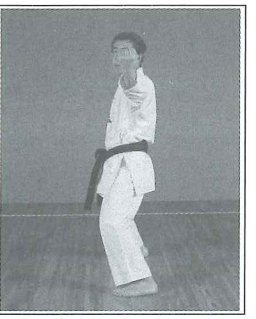
16-A) Elevar la pierna derecha, balanceándola bruscamente por delante del cuerpo.

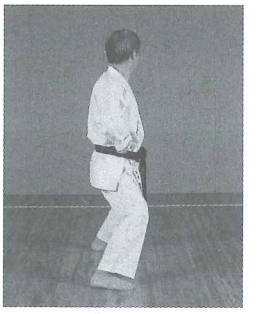
16) *Kiba-dachi/Fumikomi/Migi empi-uke*
Efectuar una patada aplastante con la pierna derecha, adoptando *kiba-dachi* (posición del jinete) mientras se efectúa una parada con el codo derecho.

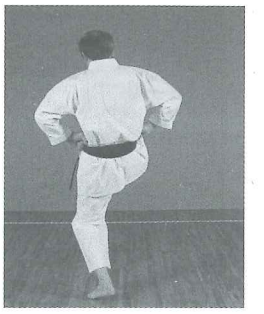
17-A) *Kiba-dachi/Migi jōdan uraken-uchi*
Manteniendo una potente posición del jinete, ejecutar un ataque a nivel alto con el dorso del puño derecho.

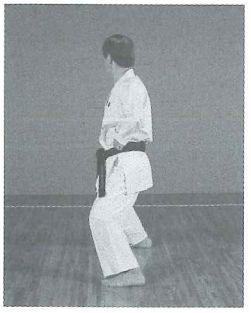

15-A (Vista posterior)

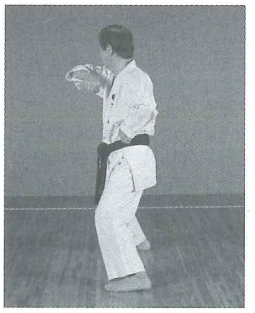

15-B

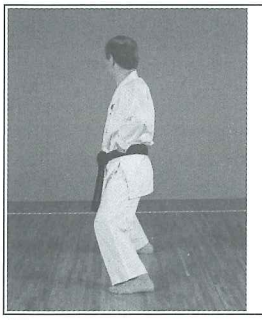

15-B (Vista posterior)

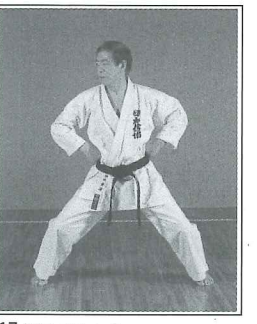

15

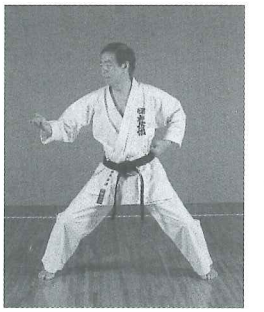

16-A

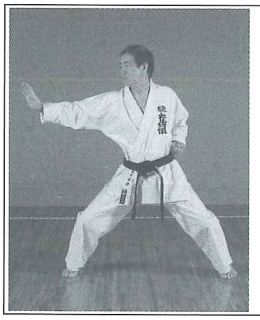

16

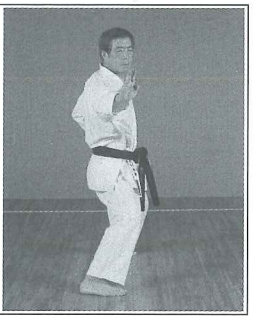

17-A

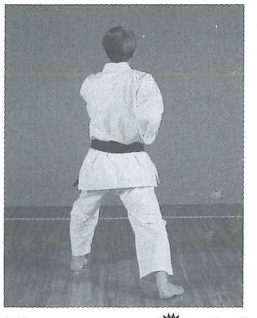

17

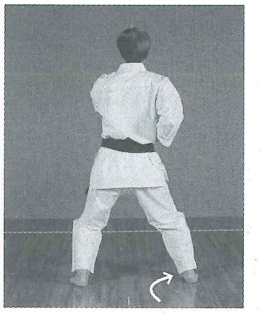

17 (Vista lateral)

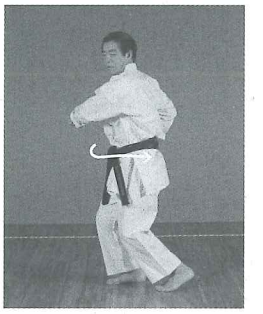

18-A (Vista lateral)

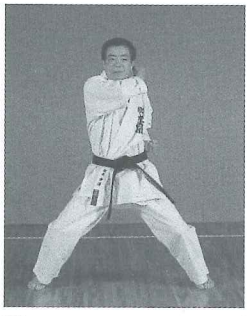

18 (Vista lateral)


18 (Vista posterior)


19


20-A


20-B


20

17) Al completar la técnica, atrasar el puño derecho hasta encima de la cadera derecha.

18-A) Sacar la mano derecha, en *shutō* (mano de cuchillo), hacia el lado derecho del cuerpo mientras se atrasa el codo izquierdo, manteniendo el puño izquierdo colocado encima de la cadera izquierda.

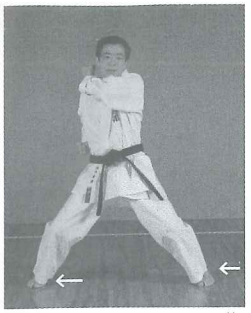
18) *Kiba-dachi/Migi chūdan tate shutō-gamae*
Manteniendo una potente posición del jinete, extender totalmente la mano derecha hacia el lado derecho del cuerpo como si se fuera a ejecutar una parada media con el borde externo de la mano derecha vertical. Hay que pegar bien el codo izquierdo al costado.

19) *Zenkutsu-dachi/Hidari chūdan oi-zuki*
Dar un paso al frente con el pie izquierdo, en la dirección de la mano derecha, a posición adelantada izquierda, mientras se efectúa un directo avanzado a nivel medio con el puño izquierdo.

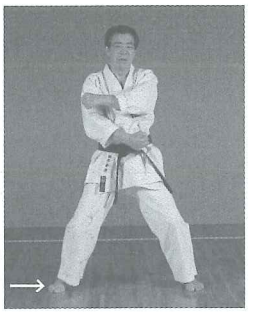
20-A) Sin mover el tren superior, adelantar el pie derecho hasta alinearlo con el pie izquierdo. El pie derecho se desplaza siguiendo una trayectoria curva, primero hacia el interior, en dirección al pie izquierdo, y luego hacia el exterior, a la derecha.

20-B) Pivotando sobre el pie derecho, cruzar con el pie izquierdo por la parte posterior de la pierna derecha hacia el lado contrario, rotando bruscamente las caderas 180 grados hacia la izquierda.

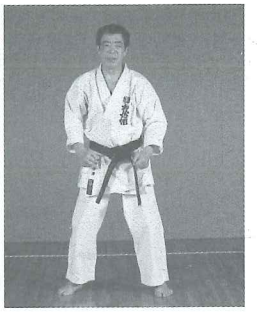
20) *Kiba-dachi/Migi tate-zuki/Hidari ushiro empi-uchi*
Adoptando *kiba-dachi* (posición del jinete), cruzar con el puño derecho por delante del cuerpo para efectuar un directo vertical hacia atrás por encima del hombro izquierdo. Al mismo tiempo, atrasar bruscamente el codo izquierdo para ejecutar un ataque hacia atrás.



21 1



Yame-A



Yame

21) *Kiba-dachi/Hidari tate-zuki/Migi ushiro empi-uchi*
Impulsándose con el pie izquierdo para desplazar el cuerpo a la derecha, lanzar el puño izquierdo cruzando por delante del cuerpo para ejecutar con él un directo vertical hacia atrás por encima del hombro derecho mientras se atrasa bruscamente el codo derecho para efectuar con él un ataque hacia atrás acompañado de *kiai.*

Yame-A) Desplazar hacia el interior el pie derecho, colocándolo junto al izquierdo en *soto hachiji-dachi* (posición con los talones separados y los dedos de los pies hacia el exterior). Al mismo tiempo cruzar con el brazo derecho por delante del pecho mientras el puño izquierdo desciende.

Yame
Volver a una posición en postura natural (*shizentai*), con los brazos extendidos hacia abajo por delante del cuerpo, manteniendo un estado de *zanshin* (actitud física y mental después de la ejecución de una técnica, aplomo y completo autocontrol, finalización correcta).

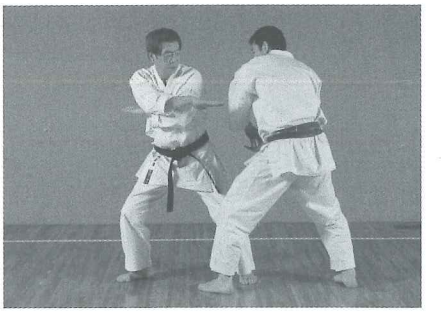
ANÁLISIS TÉCNICO
Movimientos 8–9

En respuesta al agarre de la muñeca derecha por parte de un oponente después de un ataque en *nukite* (mano de lanza) (foto 1), extender hacia delante el brazo derecho (foto 2), girando la muñeca mientras se pivota sobre el pie derecho para girar las caderas hacia la izquierda (foto 3). Continuar con el movimiento de las caderas (foto 4), contraatacando al costado con el puño izquierdo de martillo (foto 5).

1

2

3



4

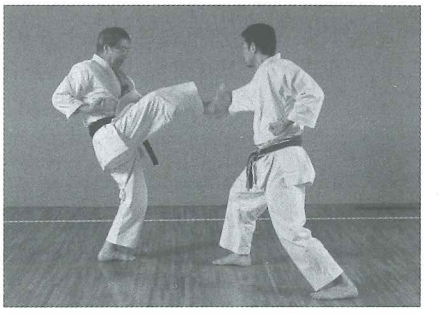
5

ANÁLISIS TÉCNICO

Movimientos 11–12

Cuando un adversario lanza un directo avanzado a nivel medio (*chūdan oi-zuki*), desviar el ataque con una patada semicircular con la planta (*mikazuki-geri*) (foto 2) y, utilizando la rotación de las caderas, efectuar un contraataque con *mae empi-uchi* (ataque frontal de codo) (foto 3).

1



2

3

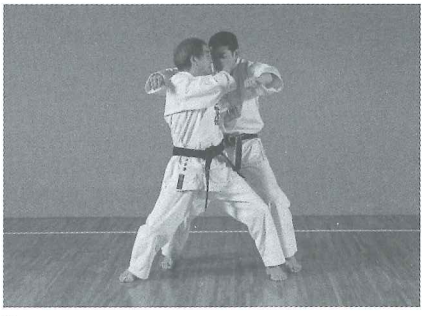
ANÁLISIS TÉCNICO

Movimiento 20

En respuesta al agarre por la espalda de un adversario (foto 1), liberarse elevando ambos codos bruscamente mientras se bajan las caderas (foto 2), y contraatacar proyectando el codo hacia atrás (*ushiro empi-uchi*) mientras se lanza el puño derecho por encima del hombro izquierdo para ejecutar un directo vertical (*tate-zuki*) también hacia atrás (foto 3).

1

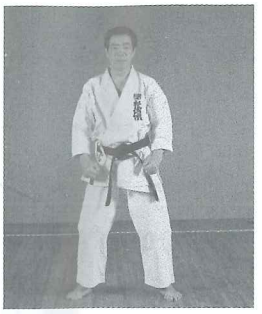
2

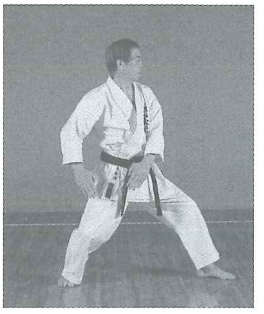


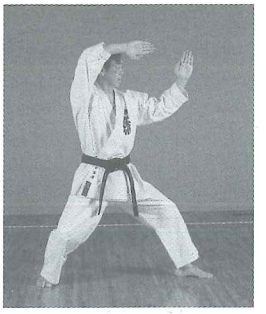
3

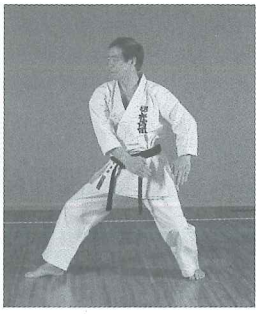
Heian Yondan (Heian n.º 4)

El movimiento de apertura de Heian Yondan es parecido al de Heian Nidan, salvo en que las manos están abiertas. Heian n.º 4, sin embargo, incluye un mayor número de técnicas de pierna, paradas con el borde externo de la mano (*shutō-uke*) y posiciones atrasadas (*kōkutsu-dachi*). Este kata introduce también varias técnicas avanzadas, tales como patadas frontales percutantes a nivel alto (*jōdan mae-geri*), paradas separando o abriendo (*kakiwake-uke*) en respuesta a ataques dobles de puño simultáneos y un ataque de rodilla al rostro (*hiza age-ate*) realizado mientras se agarra la cabeza de un adversario imaginario.

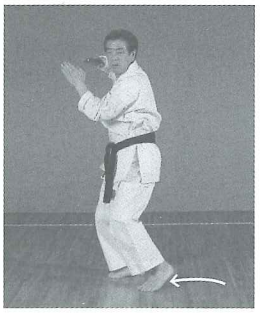

Yōi

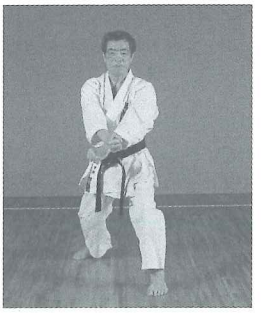

1-A

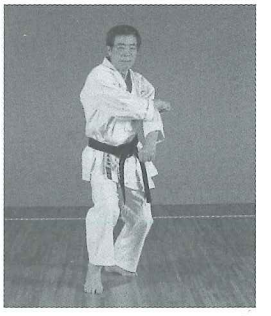

1


2-A

2


3-A


3


4-A

***Yōi* (Posición de atención)**
Soto hachiji-dachi (posición con los talones separados y los dedos de los pies hacia el exterior) con ambos puños colocados delante de las caderas.

1-A) Girar la cabeza a la izquierda mientras, simultáneamente, se abren las manos y se saca el pie izquierdo hacia el lado izquierdo, a posición atrasada derecha. Las manos permanecen en la misma posición que en el *yōi* inicial, de manera que parecen haberse atrasado después de plantarse el pie izquierdo.

1) *Kōkutsu-dachi/Kaishu haiwan-uke*
Manteniendo una potente posición atrasada, elevar ambos brazos con un movimiento fluido en arco, para efectuar una parada con la cara posterior del brazo izquierdo y la mano abierta. Durante la técnica, el brazo derecho, moviéndose de manera sincronizada con el izquierdo, sirve para añadir impulso y lograr una parada más efectiva. En la posición final, los brazos deben describir un rectángulo grande orientado horizontalmente.

2-A) Transferir el centro de gravedad hacia la pierna izquierda mientras se bajan directamente los brazos. Cambiar a posición atrasada izquierda mientras las manos descienden al nivel de la cintura, manteniendo la misma orientación básica que en la técnica defensiva realizada en el paso anterior.

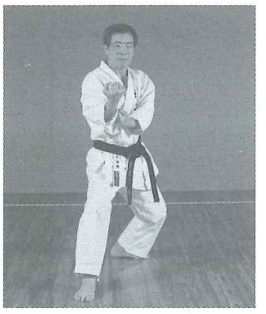
2) *Kōkutsu-dachi/Kaishu haiwan-uke*
Manteniendo una potente posición atrasada, elevar ambos brazos con un suave movimiento en arco, para realizar una parada con la cara posterior del brazo derecho y la mano abierta.

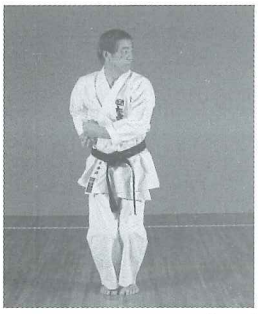
3-A) Girando la cabeza hacia la izquierda, desplazar el pie izquierdo hacia el derecho y luego sacarlo hacia el lado izquierdo mientras se desplaza la mano izquierda hacia la mano derecha, pegando bien el codo izquierdo al cuerpo. Al mismo tiempo, atrasar el codo derecho por detrás de la cabeza.

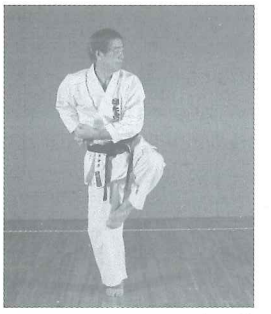
3) *Zenkutsu-dachi/Gedan jūji-uke*
Plantar el pie izquierdo al frente, en posición adelantada izquierda, mientras se bajan bruscamente los brazos por delante del cuerpo para ejecutar una parada cruzada a nivel bajo (*gedan juji-uke*): el puño izquierdo se desplaza siguiendo una trayectoria curva para efectuar una parada baja (*gedan-barai*) mientras la mano derecha se mueve siguiendo una trayectoria directa hacia abajo desde el hombro para ejecutar un directo vertical descendente (*tate-zuki*).

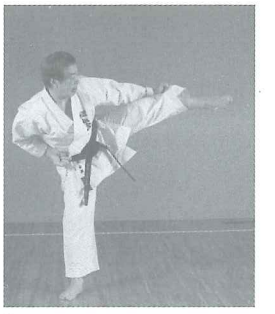
4-A) Dar un paso al frente con el pie derecho mientras se saca el puño izquierdo hacia el lado izquierdo del cuerpo con la muñeca derecha colocada encima del codo izquierdo.

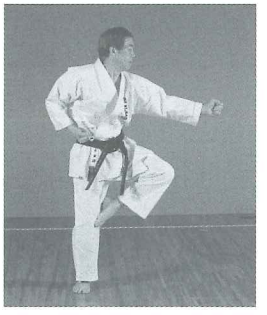
4) *Kōkutsu-dachi/Migi chūdan morote-uke*
Completar el paso al frente con el pie derecho, a posición atrasada izquierda, mientras se realiza una parada hacia el exterior con el brazo derecho, reforzada por el puño izquierdo, que presiona contra el interior del codo derecho.

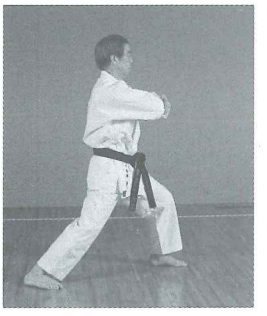

4

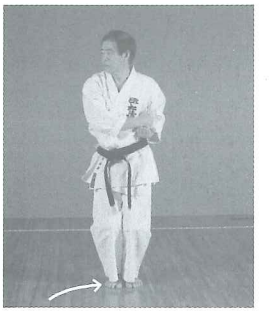

5

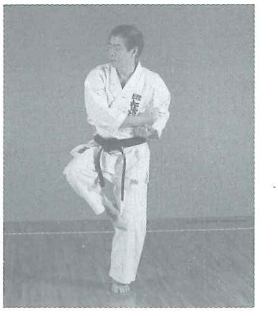

6-A

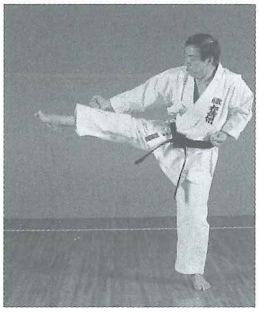

6-B

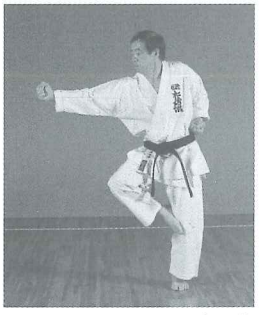

6-C

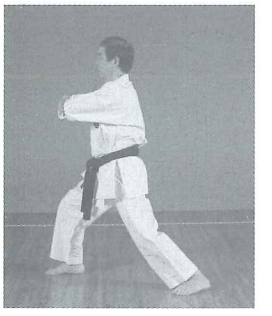

6

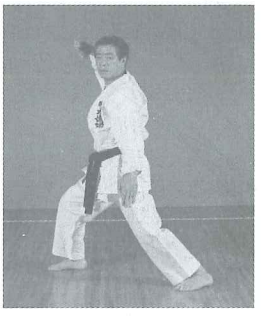

7


8-A


8-B


8-C


8


9

5) *Heisoku-dachi/Koshi-gamae*
Girando la cabeza hacia la izquierda, adelantar el pie izquierdo hasta situarlo junto al derecho, en *heisoku-dachi* (posición con los pies cerrados) mientras se desplazan ambos puños hasta encima de la cadera derecha con el puño izquierdo apoyado encima del derecho. El dorso de la mano izquierda mira hacia el exterior.

6-A) Elevar el pie izquierdo hasta por encima de la rodilla derecha como preparativo para ejecutar una patada lateral percutante.

6-B) *Hidari yoko ke-age/Hidari yoko-mawashi uraken-uchi*
Efectuar una patada lateral percutante con la pierna izquierda mientras se ejecuta simultáneamente un ataque circular lateral con el dorso del puño izquierdo.

6-C) Después de la patada, devolver con una sacudida el pie izquierdo hasta encima de la rodilla derecha.

6) *Zenkutsu-dachi/Migi mae empi-uchi*
Dar un paso en la dirección de la patada con el pie izquierdo, a posición adelantada izquierda, mientras se ejecuta simultáneamente un ataque frontal con el codo derecho contra la palma de la mano izquierda.

7) *Heisoku-dachi/Koshi-gamae*
Girando la cabeza a la derecha, desplazar hacia el interior el pie derecho, hasta situarlo junto al pie izquierdo, en *heisoku-dachi* (posición con los pies cerrados), mientras se desplazan ambos puños hasta encima de la cadera izquierda con el puño derecho apoyado sobre el izquierdo.

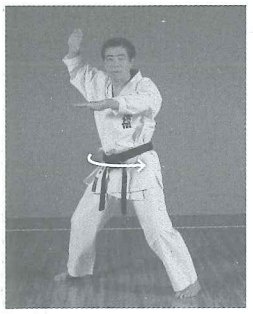
8-A) Elevar el pie derecho hasta por encima de la rodilla izquierda como preparativo de una patada lateral percutante con la pierna derecha.

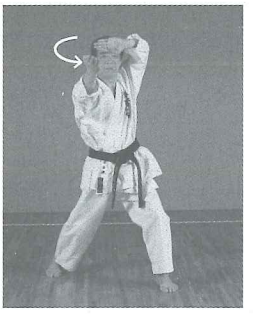
8-B) *Migi yoko ke-age/Migi yoko-mawashi uraken-uchi*
Efectuar una patada lateral percutante con la pierna derecha mientras se ejecuta simultáneamente un ataque circular lateral con el dorso del puño derecho.

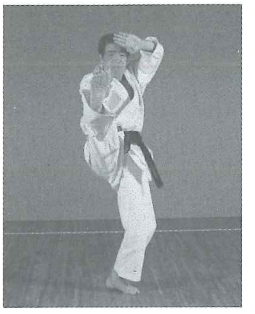
8-C) Después de la patada, devolver con una sacudida el pie derecho hasta encima de la rodilla izquierda.

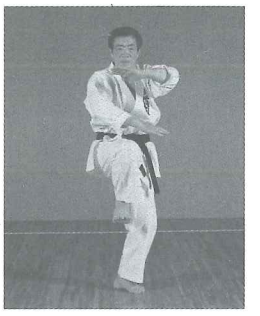
8) *Zenkutsu-dachi/Hidari mae empi-uchi*
Dar un paso en la dirección de la patada con el pie derecho, a posición adelantada derecha, mientras se ejecuta un ataque frontal con el codo izquierdo contra la palma de la mano derecha.

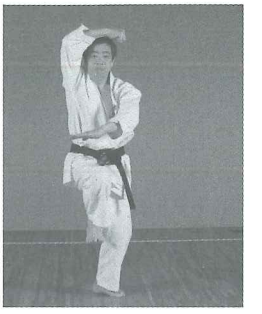
9) *Zenkutsu-dachi/Hidari shutō gedan-barai*
Girando la cabeza hacia la izquierda, bajar la mano izquierda, en *shutō* (mano de cuchillo), hasta el costado izquierdo, para efectuar una parada baja con el borde externo de la mano izquierda, atrasando a la vez el codo derecho bruscamente por detrás de la cabeza.

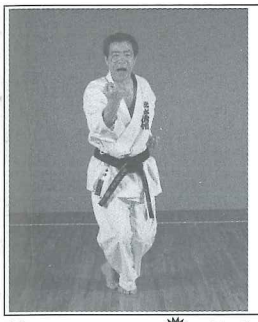

10-A

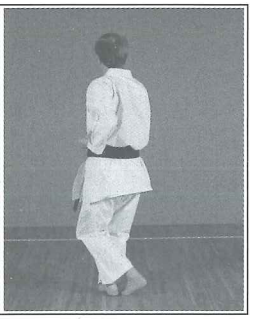

10

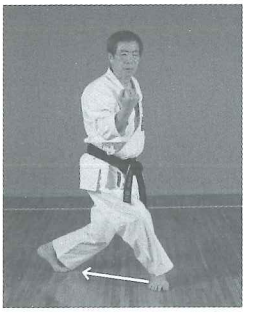

11-A

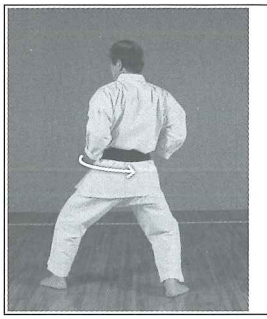

11-B


11-C

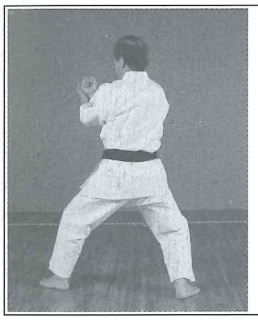

11

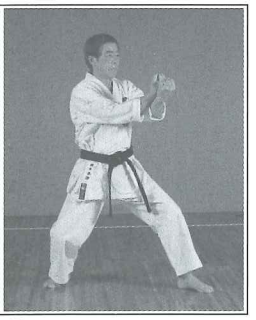

11 (Vista posterior)

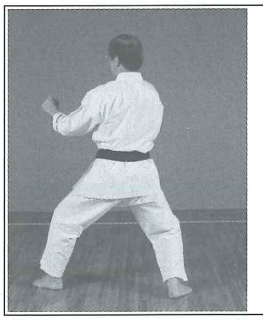

12-A

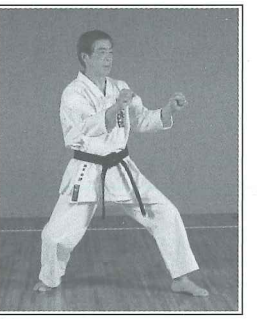

12-B

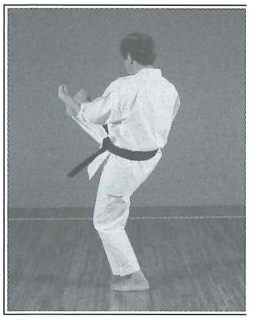
12-B (Vista posterior)


12-C


12-C (Vista posterior)


12


12 (Vista posterior)


13-A

10-A) Rotando las caderas bruscamente hacia la izquierda, elevar directamente la mano izquierda mientras se lanza la mano derecha en *shutō* (mano de cuchillo) siguiendo una trayectoria circular en torno al lado derecho de la cabeza.

10) *Zenkutsu-dachi/Migi jōdan shutō-uchi/Gyaku-hanmi*
Completar la rotación de las caderas, a posición adelantada izquierda, con las caderas en *gyaku-hanmi* (cadera en un ángulo de 45 grados hacia el frente, adelantando la cadera contraria a la pierna adelantada) mientras se ejecuta un ataque a nivel alto con el borde externo de la mano. La mano izquierda, en *shutō,* se sitúa por encima de la frente con la palma mirando hacia el exterior y el codo izquierdo atrasado y sesgado.

11-A) *Migi jōdan mae-geri*
Manteniendo la misma posición con el tren superior, ejecutar una patada frontal percutante a nivel alto.

11-B) Tras retirar la pierna atacante, atrasar hasta el pecho la mano derecha mientras se saca la izquierda por delante del cuerpo.

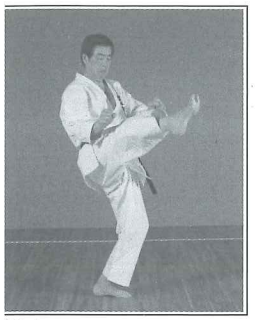
11-C) *Hidari chūdan osae-uke*
Impulsándose con el pie izquierdo, adelantar las caderas mientras se baja la mano izquierda por delante del cuerpo para realizar a nivel medio una parada interceptando (o presionando). Desplazándola de manera sincronizada con la mano izquierda, elevar la derecha, con el puño cerrado, hasta encima de la cabeza.

11) *Kōsa-dachi/Migi chūdan uraken-uchi*
Plantar el pie derecho en el suelo y desplazar inmediatamente la pierna izquierda detrás de él, a *kōsa-dachi* (posición con las piernas cruzadas), mientras se efectúa un ataque a nivel medio con el dorso del puño derecho, acompañado de *kiai.*

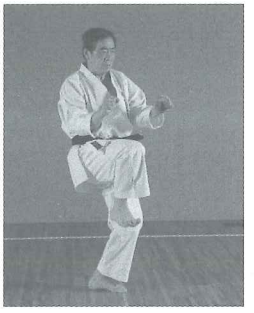
12-A) Sin mover los brazos, extender la pierna izquierda hacia atrás y hacia la derecha siguiendo un ángulo de 45 grados.

12-B) Girando las caderas hacia la izquierda mientras se mantiene la rodilla derecha flexionada en el mismo ángulo, cambiar a posición atrasada derecha al mismo tiempo que el puño derecho retrocede hasta la cadera derecha.

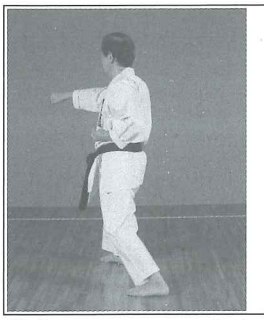
12-C) Elevar y desplazar hacia el exterior los dos puños por delante del pecho, cruzando los brazos por las muñecas, con el brazo izquierdo debajo del brazo derecho y los dorsos de los puños mirando hacia el exterior.



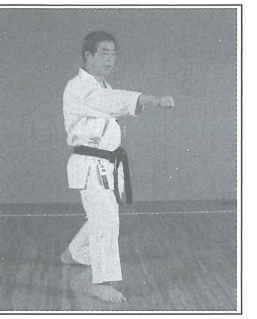
13-A (Vista posterior)



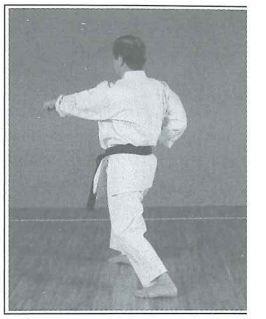
13-B (Vista posterior)



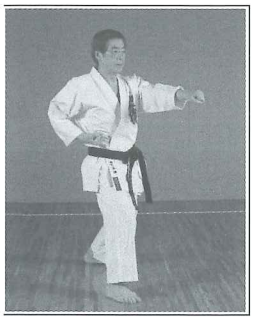
13-C



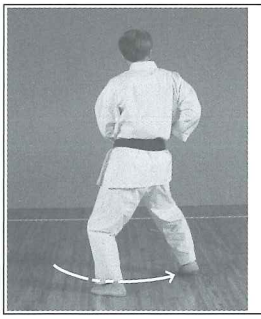
13-C (Vista posterior)



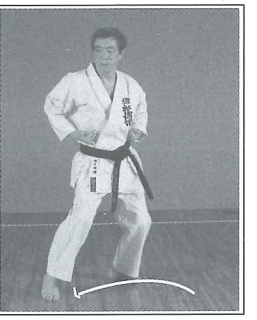
13



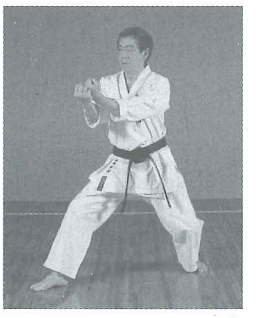
13 (Vista posterior)



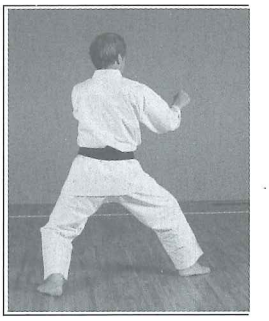
14-A



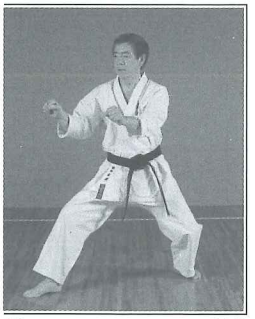
14-A (Vista posterior)



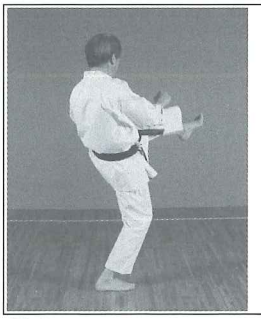
14-B (Vista posterior)



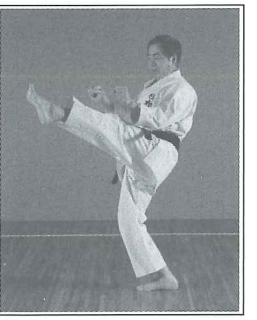
14



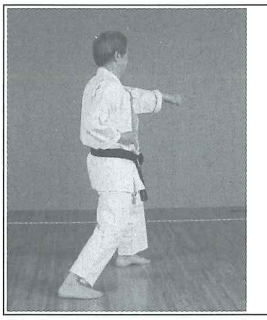
14 (Vista posterior)



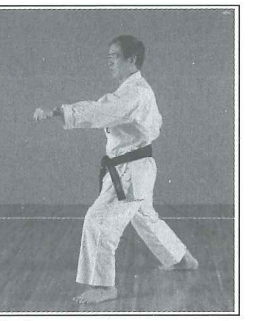
15-A



15-A (Vista posterior)



15-B



15-B (Vista posterior)

12) *Kōkutsu-dachi/Chūdan kakiwake-uke*
Atrasar los codos hacia el cuerpo, apartando los puños entre sí mientras se rotan hacia el exterior para realizar una parada separando (o abriendo), prestando especial atención a mantener los codos bien pegados al cuerpo.

13-A) *Migi jōdan mae-geri*
Manteniendo los brazos en posición, efectuar una patada frontal percutante a nivel alto con la pierna derecha.

13-B) Retirar la pierna atacante después de la patada.

13-C) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan oi-zuki*
Plantar el pie derecho al frente, en posición adelantada derecha, mientras se efectúa un directo avanzado a nivel medio con el puño derecho.

13) *Zenkutsu-dachi/Hidari chūdan gyaku-zuki*
Desde la misma posición adelantada, efectuar un directo inverso a nivel medio con el puño izquierdo.

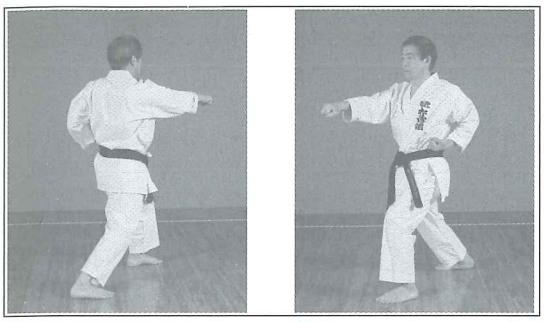
14-A) Girando la cabeza 90 grados hacia la derecha, atrasar el pie derecho hacia el izquierdo y desplazarlo hacia el exterior siguiendo un ángulo de 45 grados hacia la derecha, mientras se atrasa el puño izquierdo hasta la cadera izquierda.

14-B) Cambiar a posición atrasada izquierda mientras se elevan y se desplazan hacia el exterior ambos puños por delante del pecho, cruzando los brazos por las muñecas, con el brazo derecho debajo del brazo izquierdo y los dorsos de los puños mirando hacia el exterior.

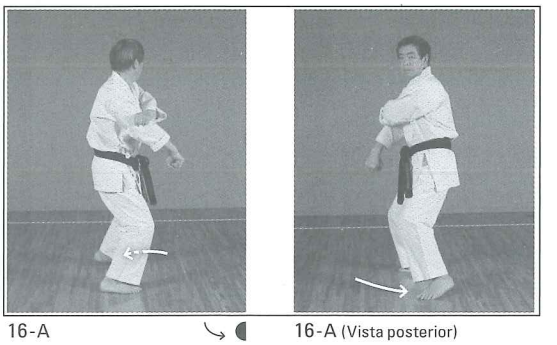
14) *Kōkutsu-dachi/Chūdan kakiwake-uke*
Atrasar los codos hacia el cuerpo, apartando los puños entre sí para realizar una parada separando (o abriendo).

15-A) *Hidari jōdan mae-geri*
Sin mover los brazos de sitio, efectuar una patada frontal percutante a nivel alto con la pierna izquierda.

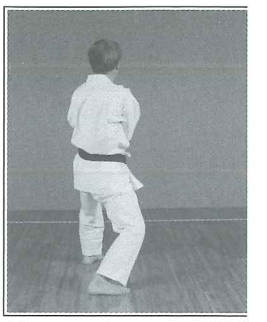
15-B) *Zenkutsu-dachi/Hidari chūdan oi-zuki*
Dar un paso al frente después de la patada con el pie izquierdo, a posición adelantada izquierda, mientras se efectúa un directo avanzado a nivel medio con el puño izquierdo.



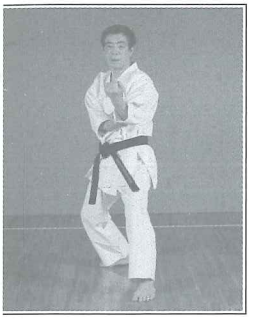
15 ↶◀ 15 (Vista posterior) ↶◀



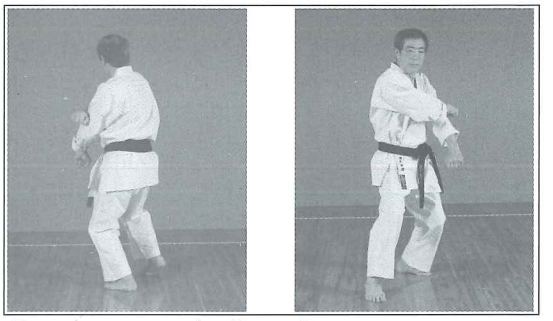
16-A ↘◖ 16-A (Vista posterior)



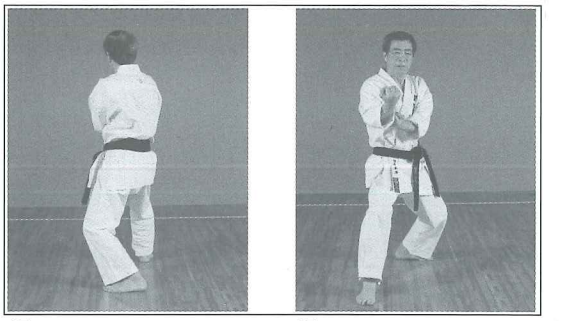
16 ↶◀



16 (Vista posterior)

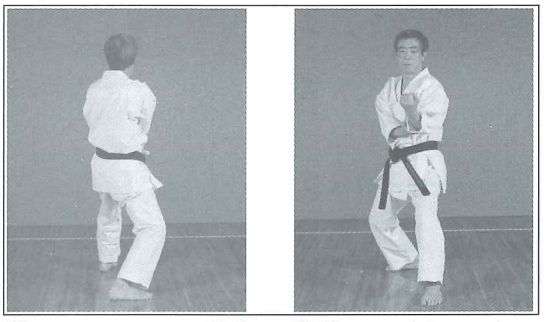


17-A ↘○ 17-A (Vista posterior)

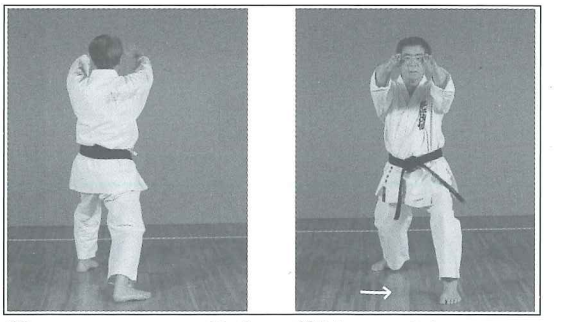


17 ↶◀ 17 (Vista posterior)

18-A ↘○



18 ↶◀ 18 (Vista posterior)



19 ↶◀ 19 (Vista posterior)

15) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan gyaku-zuki*
Desde la misma posición adelantada, efectuar un directo inverso a nivel medio con el puño derecho.

16-A) Girando la cabeza 45 grados hacia la izquierda, desplazar el centro de gravedad a la pierna derecha y deslizar el pie izquierdo hacia el lado izquierdo. Al mismo tiempo, extender el brazo derecho hacia abajo, sesgado hacia la derecha, mientras el brazo izquierdo cruza simultáneamente por delante del cuerpo, colocando el lado del pulgar del puño izquierdo justo por encima del codo derecho.

16) *Kōkutsu-dachi/Hidari chūdan morote-uke*
Adoptando una posición atrasada derecha, desplazar bruscamente el brazo izquierdo con un amplio movimiento alrededor del cuerpo para efectuar una parada reforzada a nivel medio hacia el exterior con el puño izquierdo.

17-A) Dar un paso al frente con el pie derecho, sacando el puño izquierdo hacia el lado izquierdo del cuerpo, con la muñeca derecha situada encima del codo izquierdo.

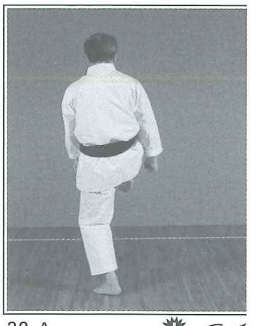
17) *Kōkutsu-dachi/Migi chūdan morote-uke*
Completar el paso al frente con el pie derecho, a posición atrasada izquierda, mientras se ejecuta una parada reforzada hacia el exterior con el brazo derecho.

18-A) Dar un paso al frente con el pie izquierdo, extendiendo el brazo derecho hacia el lado derecho del cuerpo, con la muñeca izquierda situada por encima del codo derecho.

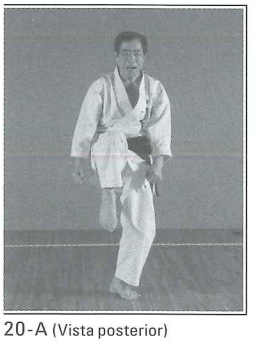
18) *Kōkutsu-dachi/Hidari chūdan morote-uke*
Completar el paso al frente con el pie izquierdo, a posición atrasada derecha, efectuando una parada reforzada hacia el exterior con el brazo izquierdo.

19) *Zenkutsu-dachi/Morote kubi-osae*
Deslizar el pie izquierdo hacia la izquierda mientras se transfiere simultáneamente el centro de gravedad hacia delante y se cambia a posición adelantada izquierda. Al mismo tiempo, extender ambos brazos por delante del cuerpo y hacia arriba, sosteniendo abiertas las manos aproximadamente a la altura de los ojos, para realizar un agarre de la cabeza con dos manos (*morote kubi-osae*).

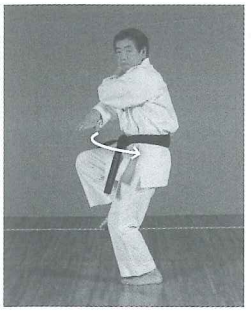
20-A) *Migi hiza-uchi*
Elevar bruscamente la rodilla derecha para efectuar un ataque de rodilla acompañado de *kiai,* bajando ambas manos a cada lado de la rodilla. Mientras bajan las manos los puños se cierran y los dedos del pie derecho apuntan hacia el suelo durante el ataque de rodilla.

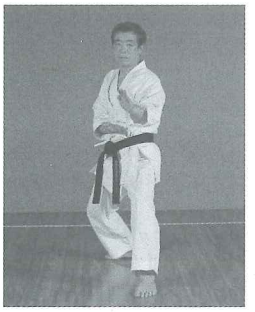


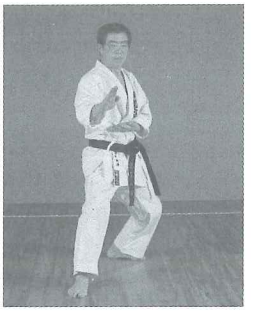
20-A ✹ ↶◀

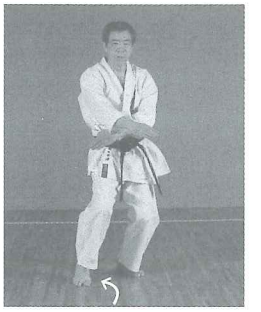


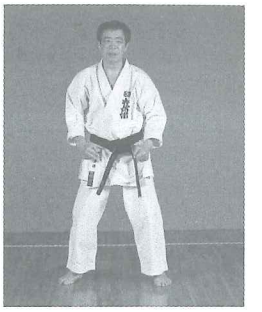
20-A (Vista posterior)


20-B


20


21


Yame-A


Yame

20-B) Girando la cabeza hacia la izquierda para mirar en la dirección contraria, atrasar la mano izquierda, abierta en *shutō* (mano de cuchillo), hasta encima del hombro derecho y proyectar la mano derecha, también en forma de *shutō,* cruzando con ella por delante del cuerpo hacia la parte posterior.

20) *Kōkutsu-dachi/Hidari chūdan shutō-uke*
Girando el cuerpo hacia la izquierda, plantar atrás el pie derecho, en posición atrasada derecha, mirando en la dirección contraria mientras se efectúa una parada media con el borde externo de la mano izquierda.

21) *Kōkutsu-dachi/Migi chūdan shutō-uke*
Dar un paso al frente con el pie derecho, a posición adelantada izquierda, mientras se realiza una parada media con el borde externo de la mano derecha.

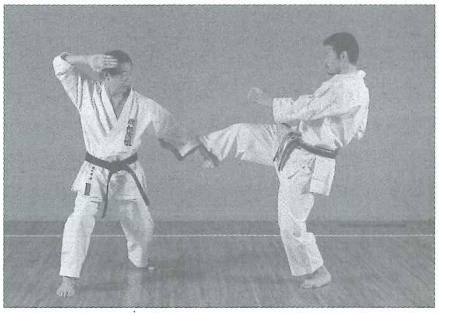
Yame-A) Atrasar el pie derecho, colocándolo alineado con el izquierdo en *soto hachiji-dachi* (posición con los talones separados y los dedos de los pies hacia el exterior). Al mismo tiempo extender el brazo izquierdo hacia el lado derecho y el brazo derecho hacia el lado izquierdo, de modo que los brazos se crucen por delante del cuerpo.

Yame
Volver a una posición en postura natural (*shizentai*), con los brazos extendidos hacia abajo por delante del cuerpo, manteniendo un estado de *zanshin* (actitud física y mental después de la ejecución de una técnica, aplomo y completo autocontrol, finalización correcta).

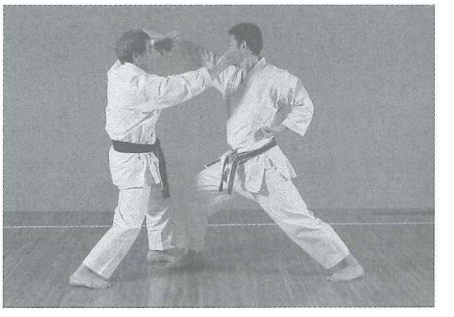
ANÁLISIS TÉCNICO
Movimientos 9–10

En respuesta a una patada frontal percutante (*mae-geri*) desde el lado izquierdo, ejecutar una parada baja con el borde externo de la mano (*shutō gedan-barai*) mientras se atrasa el codo derecho por detrás de la cabeza (foto 2). Cuando el adversario da un paso al frente con un directo avanzado a nivel alto (*jōdan oi-zuki*), desviar el ataque con una parada con el borde externo de la mano izquierda (*jōdan shutō-uke*) (foto 3) mientras se contraataca simultáneamente con *jōdan shutō-uchi* (ataque con el borde externo de la mano derecha) al lateral de la cabeza (foto 4).

1


2

3

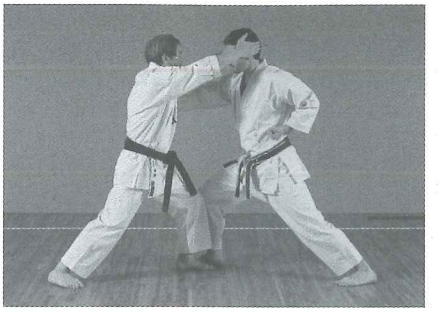

4

ANÁLISIS TÉCNICO

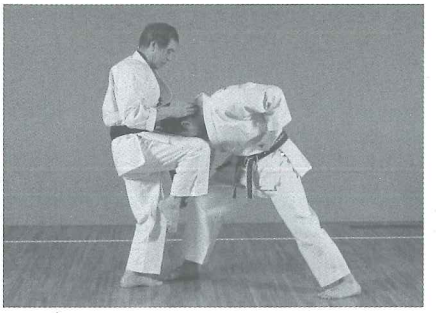
Movimientos 18–20-A

Al defender el directo avanzado a nivel medio (*chūdan oi-zuki*) de un adversario con una parada reforzada hacia el exterior (*chūdan morote-uke*) (foto 1), desplazar las caderas al frente para adoptar una posición adelantada (*zenkutsu-dachi*) mientras se le agarra la cabeza con ambas manos (*morote kubi-osae*) (foto 2), y luego se tira hacia abajo mientras se ejecuta un ataque de rodilla (*hiza-uchi*).

1



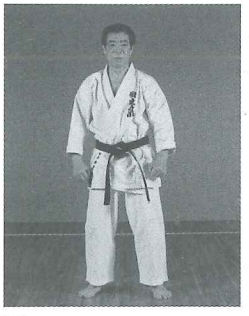
2



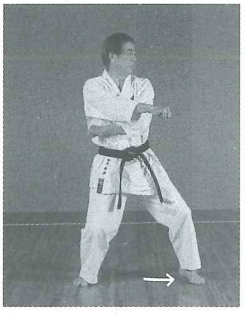
3

Heian Godan (Heian n.º 5)

Heian Godan incluye un repertorio de técnicas avanzadas como corresponde al kata final de la serie Heian. Comienza con una combinación de parada hacia el exterior (*chūdan uchi-uke*) / directo inverso (*gyaku-zuki*) efectuada desde una posición atrasada (*kōkutsu-dachi*), seguida de una transición a la guardia del agua que discurre (*kagi-gamae*) en *heisoku-dachi* (posición con los pies cerrados). Otras técnicas incluyen paradas cruzadas a nivel bajo (*gedan jūji-uke*) y alto (*jōdan jūji-uke*), una patada semicircular con la planta (*mikazuki-geri*), un ataque frontal de codo (*mae empi-uchi*), un directo reforzado ascendente con el dorso del puño hacia atrás (*kōhō tsuki-age*), ataques descendentes en *nukite* (mano de lanza), paradas simultáneas a nivel alto y bajo, y un salto para evadir un ataque con bastón a las piernas seguido por un contraataque a la espinilla del adversario al volver al suelo.

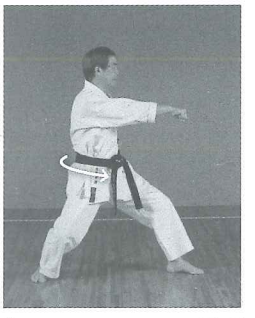


Yōi

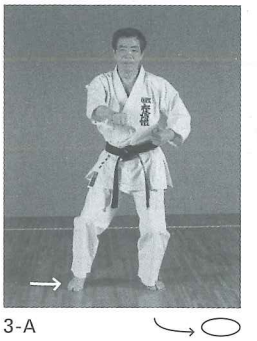


1-A

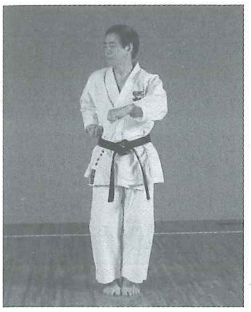
1

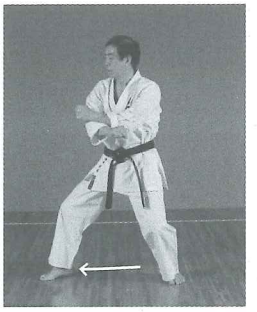


2

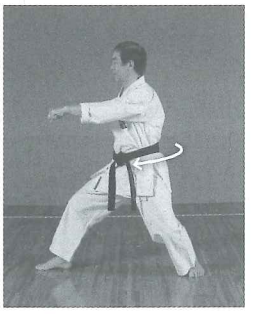


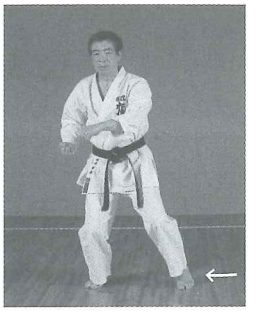
3-A

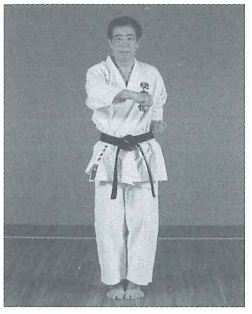

3

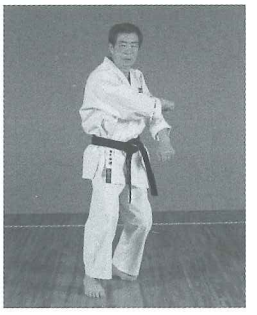

4-A

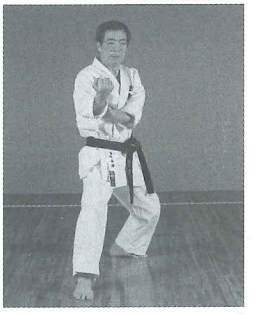
4

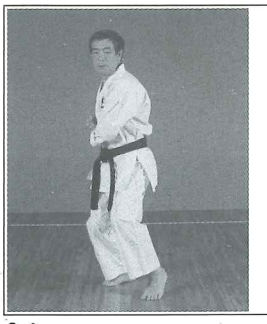

5

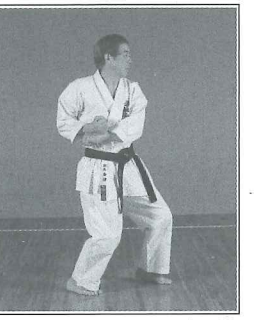

6-A

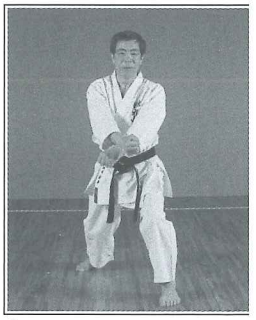

6

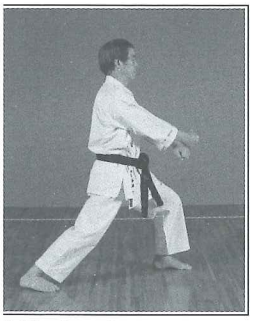

7-A

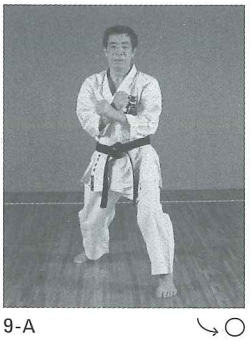

7


8-A


8-A (Vista lateral)


8


8 (Vista lateral)


9-A

***Yōi* (Posición de atención)**
Soto hachiji-dachi (posición con los talones separados y los dedos de los pies hacia el exterior) con ambos puños colocados delante de las caderas.

1-A) Girar la cabeza a la izquierda y, sacando el pie izquierdo hacia ese mismo lado, atrasar el puño izquierdo hacia el lado derecho del cuerpo hasta situarlo debajo de la cara inferior del brazo derecho mientras se extiende éste último cruzando por delante del pecho hacia el lado contrario.

1) *Kōkutsu-dachi/Hidari chūdan uchi-uke*
Cambiar a posición atrasada derecha mirando hacia el lado izquierdo mientras se ejecuta una parada media hacia el exterior con el antebrazo izquierdo.

2) *Kōkutsu-dachi/Migi chūdan gyaku-zuki*
Girando las caderas hacia la derecha, efectuar un directo inverso a nivel medio con el puño derecho, prestando especial atención a no dejar que la rodilla derecha se hunda hacia el interior.

3-A) Meter el pie derecho hacia el izquierdo mientras se gira la cabeza hacia la derecha. Al mismo tiempo, cruzar con el puño derecho por delante del pecho bajando hacia la cadera derecha mientras se desplaza el puño izquierdo hacia el exterior y en torno al cuerpo.

3) *Heisoku-dachi/Hidari kagi-gamae*
Desplazar el pie derecho hasta situarlo junto al pie izquierdo, en *heisoku-dachi* (posición con los pies cerrados), mientras la cabeza gira para quedar mirando al lado derecho. Al mismo tiempo, atrasar el puño derecho hasta encima de la cadera derecha mientras se desplaza el brazo izquierdo en torno a la parte frontal del pecho, a la posición final de un directo en garfio (*kagi-zuki*). Esta posición también se conoce como *mizu-nagare no kamae* (guardia del agua que discurre).

4-A) Sacar el pie derecho hacia el lado derecho mientras se cruza el puño derecho por delante del cuerpo hasta situarlo debajo de la cara inferior del brazo izquierdo mientras este último se extiende en la dirección contraria.

4) *Kōkutsu-dachi/Migi chūdan uchi-uke*
Cambiando a posición atrasada izquierda mirando hacia el lado derecho, efectuar una parada media hacia el exterior con el antebrazo derecho.

5) *Kōkutsu-dachi/Hidari chūdan gyaku-zuki*
Manteniendo una potente posición atrasada, girar las caderas hacia la derecha mientras se ejecuta un directo inverso a nivel medio con el puño izquierdo.

6-A) Desplazar el pie izquierdo hacia el derecho, girando la cabeza 90 grados hacia la izquierda mientras se atrasa el puño izquierdo hacia la cadera izquierda y el puño derecho se saca por delante del pecho.

6) *Heisoku-dachi/Migi kagi-gamae*
Desplazando el pie izquierdo para situarlo junto al derecho, a *heisoku-dachi* (posición con los pies cerrados), atrasar el puño izquierdo hasta encima de la cadera izquierda mientras se desplaza el brazo derecho en torno al cuerpo, a la posición final de un directo en garfio (*kagi-zuki*).

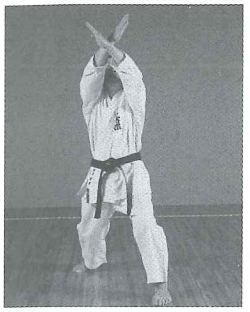
7-A) Dar un paso al frente con el pie derecho, sacando el puño izquierdo sesgado hacia la izquierda, con la muñeca derecha colocada justo encima del codo izquierdo.

7) *Kōkutsu-dachi/Migi chūdan morote-uke*
Completar el paso al frente con el pie derecho, a posición atrasada izquierda, mientras se realiza una parada hacia el exterior con el antebrazo derecho, reforzada por el puño izquierdo.

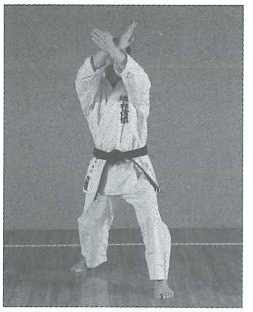
8-A) Dar un paso al frente con el pie izquierdo, atrasando ambos puños hasta encima de la cadera derecha, con el puño derecho situado encima del izquierdo.

8) *Zenkutsu-dachi/Gedan jūji-uke*
Completar el paso al frente con el pie izquierdo, a posición adelantada izquierda, mientras se bajan bruscamente ambos puños por delante del cuerpo para ejecutar una parada cruzada a nivel bajo.

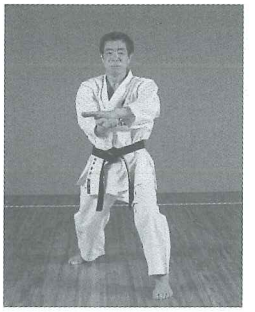
9-A) Manteniendo los brazos cruzados por las muñecas, atrasar ambos codos bruscamente hacia el cuerpo, desplazando los puños hacia el pecho.



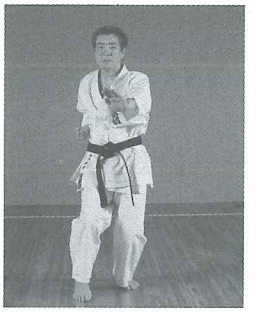
9



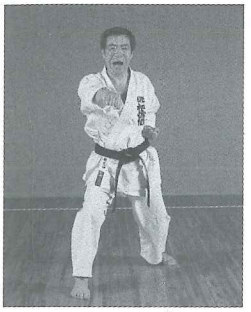
10-A



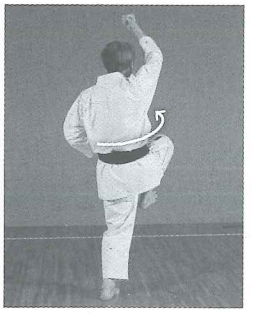
10-B



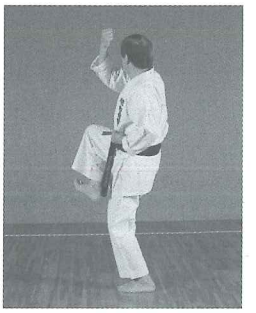
10-C



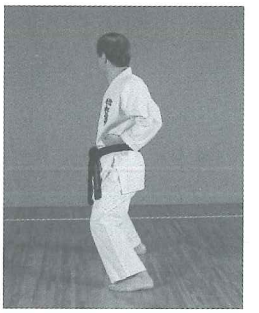
10



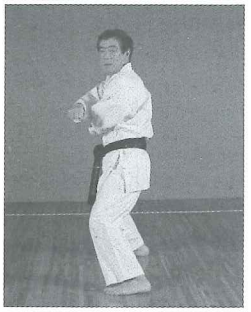
11-A



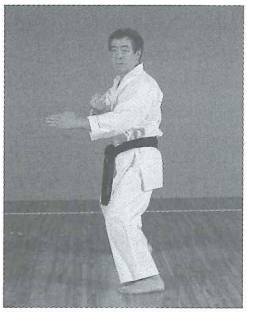
11-B



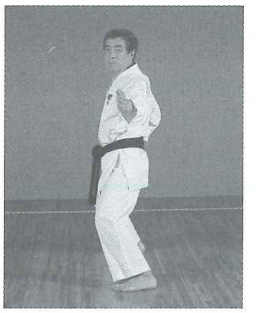
11



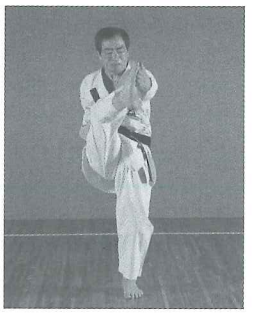
12-A



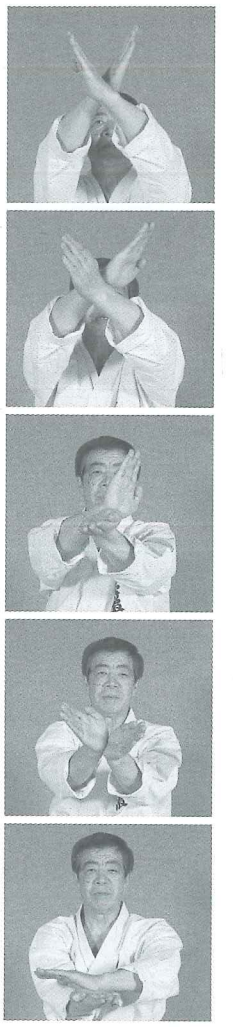
12-B



12



13-A



Detalle: Movimientos 9–10-B

9) *Zenkutsu-dachi/Jōdan haishu jūji-uke*
Proyectar ambas manos inclinadas hacia arriba mientras se abren para ejecutar una parada alta cruzada con el dorso.

10-A) Manteniendo cruzadas las muñecas, bajar la mano derecha hacia el lado izquierdo mientras se rota la mano izquierda, de manera que la palma mire hacia arriba, y luego atrasar, oscilándola, la mano derecha hacia la derecha mientras se baja la mano izquierda siguiendo la misma trayectoria.

10-B) *Zenkutsu-dachi/Chūdan osae-uke*
Continuar la rotación de ambas manos mientras descienden a la altura del pecho para realizar una parada media interceptando (o presionando).

10-C) Dando un paso al frente con el pie derecho, proyectar la mano izquierda, en forma de *shutō* (mano de cuchillo) vertical (*tate shutō*), por delante del cuerpo mientras se atrasa el puño derecho hasta encima de la cadera derecha.

10) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan oi-zuki*
Completar el paso al frente, a posición adelantada derecha, mientras se ejecuta un directo avanzado a nivel medio acompañado de *kiai*.

11-A) Pivotando sobre el pie izquierdo, elevar el pie derecho y desplazarlo en torno al cuerpo, rotando las caderas en la misma dirección mientras se eleva el puño derecho hasta por encima de la cabeza.

11-B) Completando un giro del cuerpo de 180 grados, bajar la pierna y el brazo derechos.

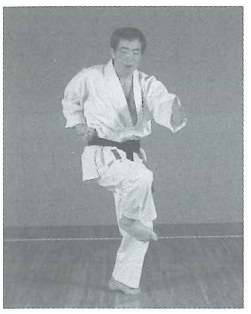
11) *Kiba-dachi/Fumikomi/Migi sokumen gedan-barai*
Efectuar una patada aplastante con la pierna derecha, adoptando *kiba-dachi* (posición del jinete) mientras se ejecuta simultáneamente una parada baja con el antebrazo derecho.

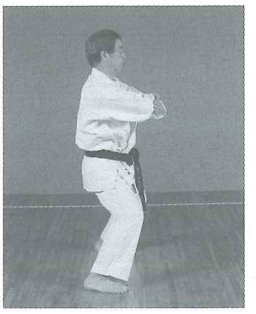
12-A) Girando la cabeza a la izquierda, cruzar con el brazo izquierdo por delante del cuerpo hacia la derecha mientras se extiende el brazo derecho en la dirección contraria.

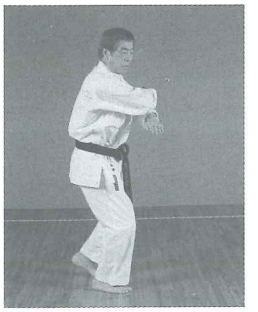
12-B) Sacar el brazo izquierdo hacia el lado izquierdo mientras se tira del codo derecho en la dirección contraria.

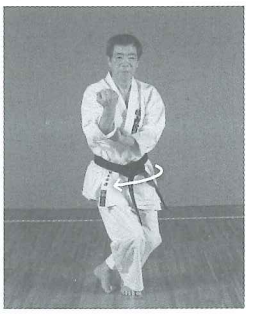
12) *Kiba-dachi/Hidari chūdan haishu-uke*
Completar el movimiento de los brazos para ejecutar una parada media con el dorso de la mano izquierda.

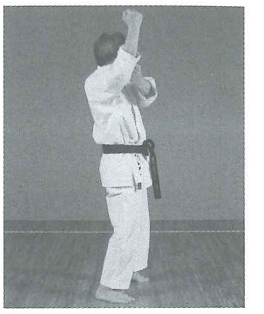
13-A) *Mikazuki-geri*
Elevar la pierna derecha cruzando el cuerpo con ella para ejecutar una patada semicircular con la planta, golpeando con ésta la palma de la mano izquierda. El puño derecho permanece en posición encima de la cadera derecha.

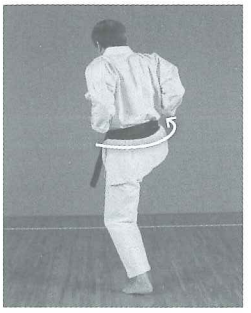

13-B

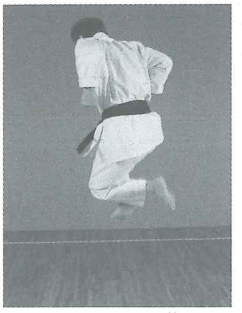

13

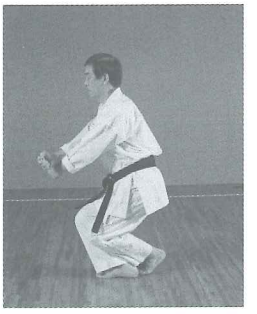

14-A

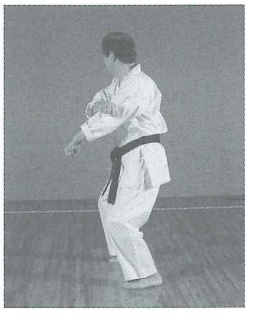

14

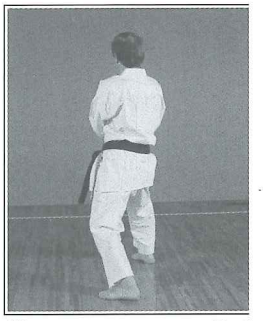

15

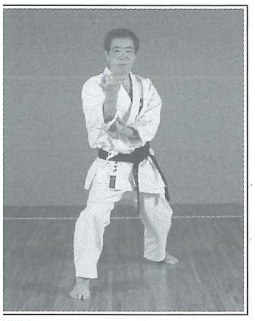

16-A

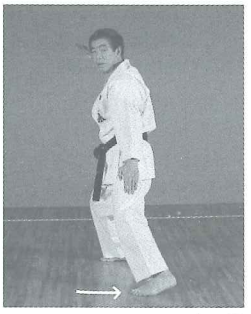

16-B

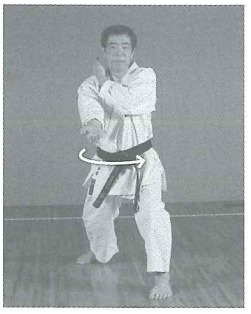

16-C


16-D


16


16 (Vista posterior)


17-A


17

13-B) Manteniendo la mano izquierda en posición, bajar el pie derecho en la misma dirección que la patada.

13) *Kiba-dachi/Migi mae empi-uchi*
Plantar el pie derecho en posición del jinete mientras se efectúa un ataque frontal con el codo derecho contra la palma de la mano izquierda.

14-A) Girando la cabeza a la derecha, desplazar el peso del cuerpo a la pierna derecha mientras se mete el pie izquierdo hacia la pierna derecha y se sitúa detrás del pie derecho. Al mismo tiempo, empezar a girar las caderas hacia la derecha, desplazando el brazo derecho en torno al cuerpo hacia el lado derecho.

14) *Kōsa-dachi/Migi chūdan morote-uke*
Completar la rotación de las caderas, cambiando a *kōsa-dachi* (posición con las piernas cruzadas) mientras se desplaza bruscamente el brazo derecho en torno al cuerpo para efectuar una parada media hacia el exterior reforzada.

15) *Renoji-dachi/Kōhō tsuki-age*
Girando la cabeza hacia la izquierda para mirar en la dirección contraria, sacar el pie izquierdo a *renoji-dachi* (posición con los pies en L) mientras se eleva el puño derecho por detrás de la cabeza para efectuar un ataque ascendente de puño hacia atrás. El puño izquierdo, colocado en la base del codo derecho, añade apoyo a la técnica mientras que el codo izquierdo permanece bien pegado al pecho.

16-A) Pivotando sobre el pie izquierdo, rotar rápidamente el cuerpo 180 grados hacia la izquierda mientras se eleva bruscamente la rodilla derecha y se bajan los puños a las caderas.

16-B) Atrasando y elevando bruscamente ambos codos, saltar hacia arriba como si se tirara del cuerpo con las manos para suspenderlo en el aire y elevar las piernas metiéndolas bajo el tronco. Esta técnica se ejecuta acompañada de *kiai*.

16-C) Volver al suelo en posición con las piernas cruzadas (*kōsa-dachi*) mientras se efectúa una parada cruzada baja (*gedan juji-uke*) con el puño derecho encima de la muñeca izquierda. Al aterrizar, las piernas tienen las rodillas flexionadas con el pie derecho delante del izquierdo.

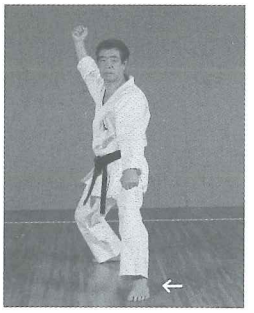
16-D) Girar la cabeza a la derecha, impulsarse con la pierna izquierda y sacar el pie derecho hacia el lado derecho del cuerpo mientras se atrasa el puño derecho hasta encima del codo izquierdo.

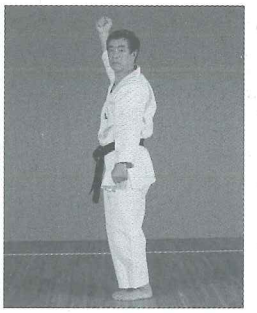
16) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan morote-uke*
Cambiar a posición adelantada derecha mientras se efectúa una parada reforzada hacia el exterior con el brazo derecho.

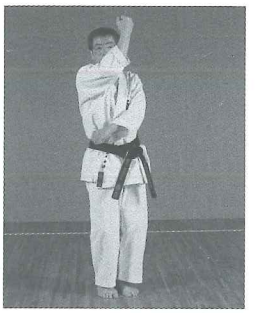
17-A) *Hidari shutō gedan-barai*
Girar la cabeza hacia la izquierda para mirar hacia atrás mientras con el pie izquierdo se cruza por detrás hacia el lado contrario. Al mismo tiempo, desplazar la mano izquierda, en *shutō* (mano de cuchillo), en torno al lado izquierdo del cuerpo para ejecutar una parada baja mientras se saca bruscamente el codo derecho en la dirección contraria. El puño derecho se abre en *shutō* al atrasar el codo derecho.

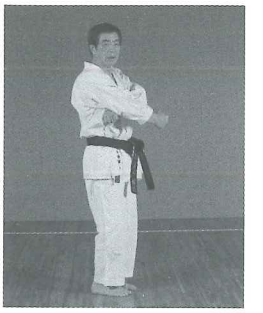
17) *Zenkutsu-dachi/Hidari nagashi-uke/Migi gedan nukite*
Girando las caderas hacia la izquierda para adoptar una posición adelantada izquierda, bajar inclinada la mano derecha por delante del cuerpo para efectuar un ataque descendente con la punta de los dedos (mano de lanza) mientras se atrasa la mano izquierda hasta encima del hombro derecho para ejecutar simultáneamente una parada oblicua. El codo izquierdo debe permanecer bajo, colocado relativamente cerca del pecho.

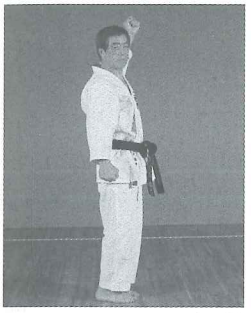
18-A

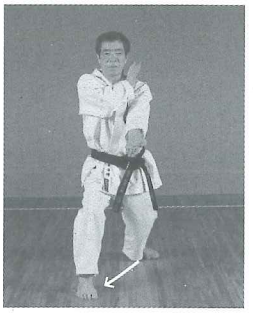

18

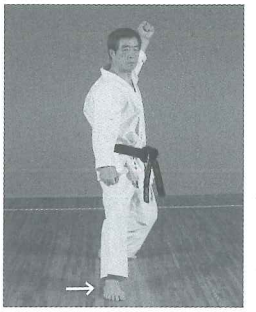

19

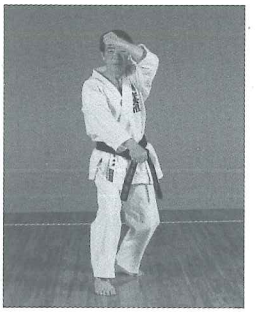

20-A

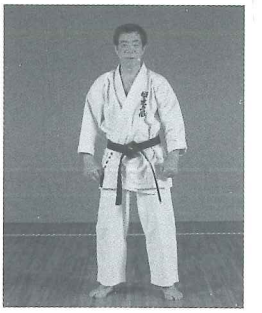

20-B


20-C


20


21


Yame-A


Yame

18-A) Transfiriendo el centro de gravedad hacia atrás mientras se desplaza el pie izquierdo hacia la derecha, atrasar bruscamente el codo derecho mientras se lanza hacia abajo el brazo izquierdo por delante del cuerpo.

18) *Kōkutsu-dachi/Manji-uke*
Cambiando a una posición atrasada derecha, completar el movimiento de los brazos para ejecutar un *manji-uke:* parada doble en la que el brazo derecho realiza una parada alta hacia el exterior (*jōdan uchi-uke*) mientras el brazo izquierdo efectúa una parada baja (*gedan-barai*) hacia el frente.

19) *Heisoku-dachi/Manji-gamae*
Atrasar el pie izquierdo hasta situarlo junto al pie derecho en *heisoku-dachi* (posición con los pies cerrados) mientras se mantiene con el tren superior *manji-gamae* (posición en la que los brazos se colocan como si acabaran de completar un *manji-uke*).

20-A) Rotar las caderas hacia la izquierda, girando sobre el terreno mientras se eleva simultáneamente el puño izquierdo por delante del cuerpo y se baja el codo derecho.

20-B) Continuar rotando el cuerpo hacia la izquierda mientras se desplaza el puño izquierdo por debajo del brazo derecho hacia atrás y se baja el brazo derecho barriendo con él por delante del cuerpo hacia el lado derecho.

20-C) *Heisoku-dachi/Manji-gamae*
Al completar la rotación del cuerpo, las piernas vuelven a estar en *heisoku-dachi* (posición con los pies cerrados) mientras el tren superior se encuentra en *manji-gamae:* el brazo izquierdo se desplaza hasta detrás de la cabeza en una parada alta hacia atrás mientras el brazo derecho se extiende descendiendo hacia el lado derecho del cuerpo en una parada baja).

20) *Zenkutsu-dachi/Migi nagashi-uke/Hidari gedan nukite*
Dando un paso hacia el exterior con el pie derecho, a posición adelantada derecha, bajar la mano izquierda sesgada por delante del cuerpo para efectuar un ataque descendente con mano de lanza mientras se atrasa la mano derecha hasta encima del hombro izquierdo para realizar una parada deslizante.

21) *Kōkutsu-dachi/Manji-uke*
Deslizando el pie derecho hacia la izquierda mientras se transfiere el centro de gravedad hacia atrás, cambiar a posición atrasada izquierda mientras la mano izquierda retrocede bruscamente y el brazo derecho desciende para realizar una parada baja hacia el frente.

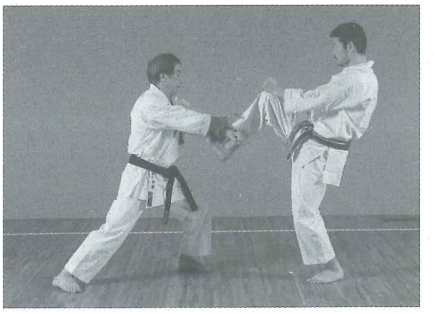
Yame-A) Deslizar el pie derecho hacia atrás y sacarlo hacia la derecha, a *soto hachiji-dachi* (posición con los talones separados y los dedos de los pies hacia el exterior) mientras se desplaza el puño derecho cruzando hacia el lado izquierdo y el brazo izquierdo se adelanta y desciende, pasando inicialmente el antebrazo por delante del rostro.

Yame
Volver a una posición en postura natural (*shizentai*), con los brazos extendidos hacia abajo por delante del cuerpo, manteniendo un estado de *zanshin* (actitud física y mental después de la ejecución de una técnica, aplomo y completo autocontrol, finalización correcta).

ANÁLISIS TÉCNICO

Movimientos 8–10

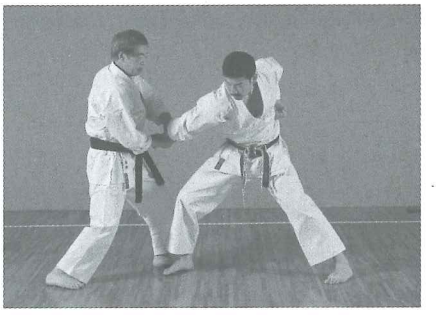
Defender una patada frontal percutante (*mae geri*) del adversario con una parada cruzada baja (*gedan juji-uke*) (foto 1) y, al continuar él con un directo avanzado a nivel alto (*jōdan oi-zuki*), elevar las manos para ejecutar una parada cruzada con el dorso de las manos (*jōdan haishu juji-uke*) (foto 2). Bajar inmediatamente el brazo del adversario (foto 3) mientras se le retuerce para prevenir un ataque posterior (foto 4), y avanzar después, desviando el brazo del atacante (foto 5), y contraatacar con un directo avanzado a nivel medio (*chūdan oi-zuki*) (foto 6).



1

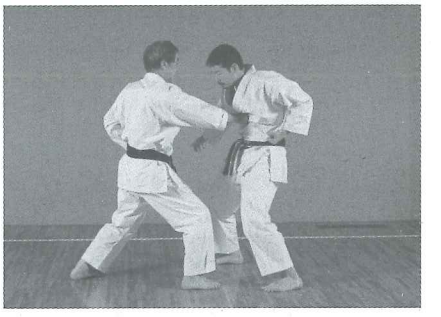
2

3



4

5



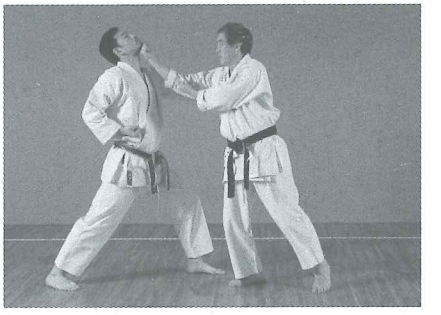
6

ANÁLISIS TÉCNICO

Movimientos 14–15

En respuesta a un ataque directo avanzado (*oi-zuki*) desde el lado derecho, cambiar a posición con las piernas cruzadas (*kōsa-dachi*) mientras se ejecuta una parada reforzada hacia el exterior (*chūdan morote-uke*) (foto 1), seguida por un ataque ascendente de puño (*tsuki-age*) (foto 2).

1

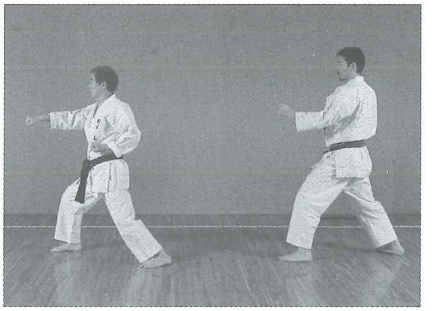


2

ANÁLISIS TÉCNICO

Movimientos 16–18

En respuesta a un ataque con patada frontal percutante (*mae-geri*) por la espalda, girar en redondo para ejecutar una parada baja con el borde externo de la mano (*shutō gedan-barai*) (foto 2). Al continuar el atacante con un directo avanzado a nivel alto (*jōdan oi-zuki*), barrer el ataque desviándolo por el lateral de la cabeza con la mano izquierda mientras se contraataca simultáneamente con un golpe con la base de la palma de la mano derecha a nivel medio (*chūdan teishō-uchi*) (foto 3). Por último, derribar al adversario con un barrido a la pierna mientras se baja bruscamente de lado su brazo atacante (foto 4).

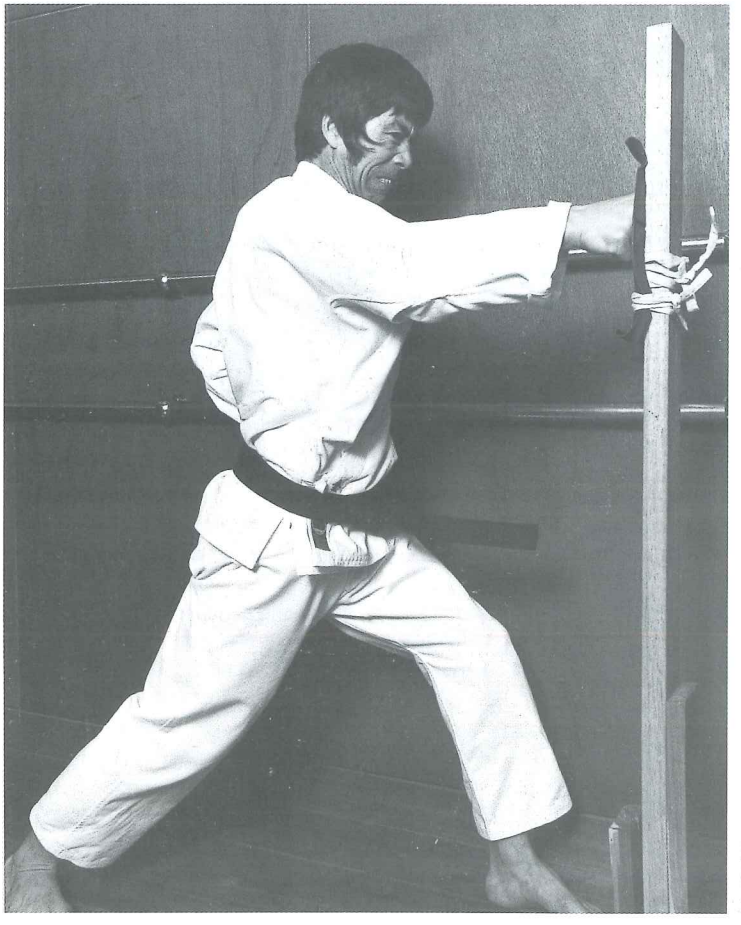


1

2

3

4



El autor practica *gyaku-zuki* (directo inverso) en *makiwara* (tabla de entrenamiento).

鉄騎

Tekki Shodan

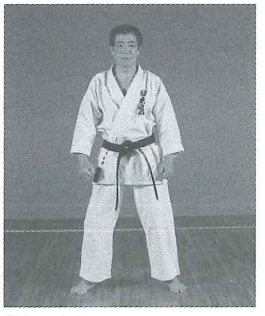
Este kata, conocido también como Naihanchi, recibió el nombre de Tekki del maestro Funakoshi. Igual que los Heian representan importantes katas básicos de la escuela Itosu, y Sanchin un importante kata básico dentro del estilo Naha-te del maestro Higaonna, Tekki Shodan representa un importante kata básico dentro del estilo Shuri-te.

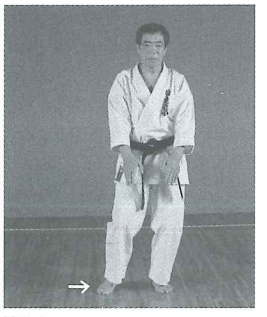
Según la leyenda, éste era el único kata que conocía el maestro Chōki Motobu, a quien llamaban "Motobu el Mono" por su excepcional agilidad, y "Teijikun" (Verdadero Combatiente) por sus habilidades de combate. En otras palabras, se creía que, debido a alguna cualidad misteriosa, a través de la práctica exclusiva de este kata se podía hacer realidad la verdadera esencia del kárate. Y es esta cualidad la que también convierte a Tekki Shodan en un kata singular y difícil de dominar.

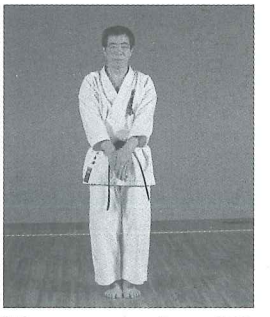
Una de las características distintivas de este kata, que se aplica a los tres katas Tekki (Tekki Shodan, Tekki Nidan y Tekki Sandan) es su *embusen* (línea de realización), que es una recta que se extiende hacia la izquierda y la derecha. El tipo de posición empleada exclusivamente en todos estos katas —entre las que se incluye *uchi hachiji-dachi, naihanchi-dachi* y *kiba-dachi*— difiere ligeramente dependiendo del estilo de kárate que se practique, siendo *kiba-dachi* (posición del jinete) la empleada en el estilo Shōtōkan. Cada una de estas posiciones, sin embargo, aunque sea sistemática a lo largo de esta serie de katas, ha cambiado paulatinamente con el paso del tiempo, como resultado de las investigaciones en curso.

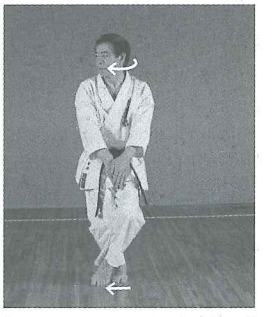
Se decía que los profesores de kárate podían determinar las aptitudes de sus alumnos simplemente observándoles realizar este kata, razón por la que la práctica diligente de Tekki Shodan cada mañana y cada tarde se considera un medio de ganarse uno sus credenciales en kárate. Según los antiguos maestros, sólo debe hacerse una demostración de este kata tras haberlo practicado al menos diez mil veces.

Tekki Shodan


Shizentai


Yōi-A


Yōi


1

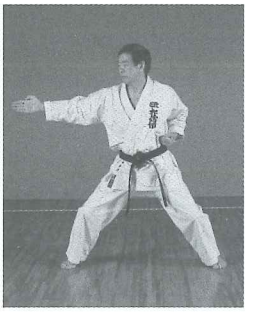
***Shizentai* (Postura natural)**
Soto hachiji-dachi (posición con los talones separados y los dedos de los pies hacia el exterior) con ambos puños colocados delante de las caderas.

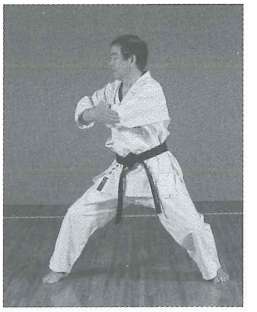
Yōi-A) Deslizar el pie derecho hacia el izquierdo, juntando las manos delante del cuerpo mientras se abren en forma de *shutō* (mano de cuchillo) al acercarse entre sí.

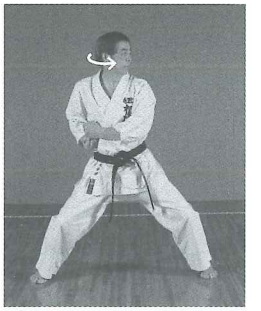
***Yōi* (Posición de atención)**
Cambiar a *heishoku-dachi* (posición con los pies cerrados) mientras se superponen las manos. La mano izquierda se coloca encima de la derecha y ambos brazos se extienden hacia abajo inclinados delante del cuerpo con los codos ligeramente flexionados.

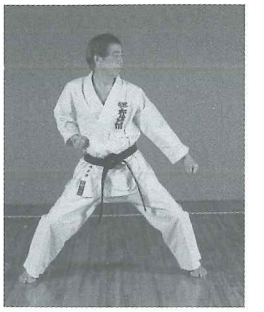
1) *Kōsa-dachi*
Girar la cabeza hacia la derecha y bajar bruscamente las caderas, transfiriendo el peso del cuerpo a la pierna derecha. Cruzar el pie izquierdo por delante de la pierna derecha, colocándolo en el extremo opuesto del pie derecho, para asumir *kōsa-dachi* (posición con las piernas cruzadas). Los brazos y las manos permanecen en posición.

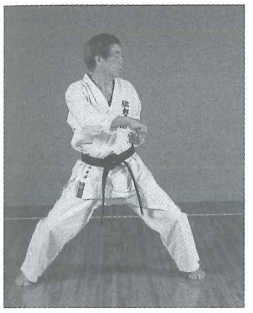
2-A

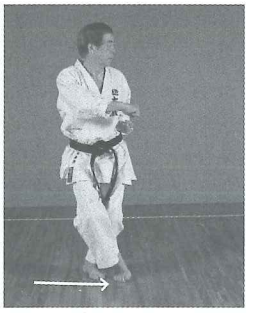

2

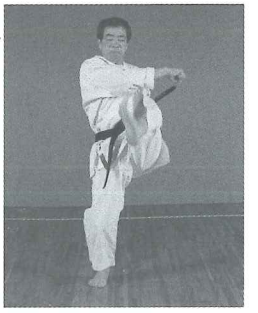

3

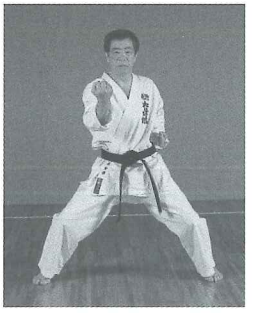

4

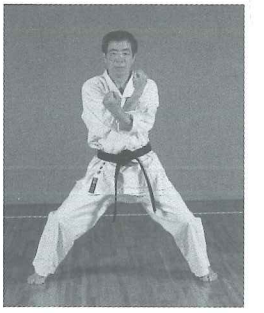

5


6


7


8-A


8


9-A

2-A) Transferir el peso corporal totalmente a la pierna izquierda y elevar la pierna derecha por delante del cuerpo mientras se cruzan los brazos en un amplio movimiento por delante del pecho con el brazo izquierdo encima del derecho.

2) *Kiba-dachi/Fumikomi/Migi chūdan haishu-uke*
Efectuar una patada aplastante con la pierna derecha, asumiendo *kiba-dachi* (posición del jinete) mientras se realiza una parada media con el dorso de la mano derecha, empleando un movimiento de sacudida del codo para asegurar una técnica efectiva.

3) *Kiba-dachi/Hidari sokumen empi-uchi*
Ejecutar un ataque con el codo izquierdo hacia el lado derecho. Girar sólo el tren superior para realizar la técnica, golpeando con el codo contra la palma de la mano derecha mientras se tiene cuidado de no permitir que la rodilla izquierda se hunda hacia el interior.

4) *Kiba-dachi/Koshi-gamae*
Girar la cabeza hacia la izquierda mientras el puño derecho desciende hasta encima de la cadera derecha, bajando simultáneamente el puño izquierdo sobre el puño derecho, de tal manera que el dorso de la mano izquierda mire hacia el exterior.

5) *Kiba-dachi/Hidari sokumen gedan-barai*
Bajar el puño izquierdo hacia el lado izquierdo para ejecutar una parada baja con el antebrazo izquierdo.

6) *Kiba-dachi/Migi chūdan kagi-zuki*
Efectuar hacia el lado izquierdo un ataque en garfio a nivel medio con el puño derecho. El puño se desplaza a lo largo de una trayectoria paralela al suelo y a la altura del plexo solar. El codo derecho está flexionado, de manera que, al terminar, el antebrazo queda paralelo a las caderas.

7) *Kōsa-dachi*
Sin mover el tren superior ni elevar las caderas, desplazar el pie derecho por delante de la pierna izquierda, colocándolo al otro lado del pie izquierdo para adoptar *kōsa-dachi* (posición con las piernas cruzadas).

8-A) Girando la cabeza para mirar al frente, elevar la pierna izquierda por delante del cuerpo hacia la derecha mientras se atrasa el puño derecho sobre el hombro izquierdo. Durante este movimiento el pie izquierdo y el puño derecho se mueven en direcciones opuestas, girando el tren superior a fin de generar impulso para la técnica siguiente.

8) *Kiba-dachi/Fumikomi/Migi chūdan uchi ude-uke*
Efectuar una patada aplastante con la pierna izquierda, asumiendo *kiba-dachi* (posición del jinete) mientras se realiza hacia el frente una parada media hacia el exterior con el brazo derecho.

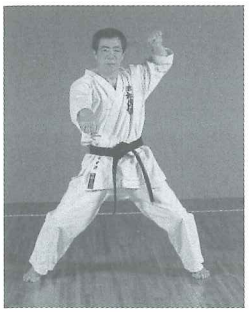
9-A) Manteniendo flexionados ambos codos, sacar y elevar el puño izquierdo mientras se atrasa y baja el codo derecho, cruzando los brazos por delante del pecho con el brazo izquierdo desplazándose por el lado exterior del brazo derecho.

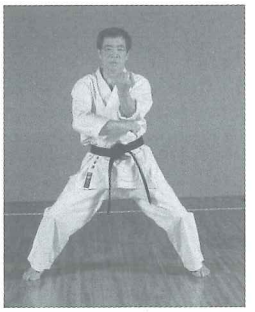
9-B) *Kiba-dachi/Hidari jōdan nagashi-uke/Migi uke-zuki*
El codo izquierdo retrocede detrás del hombro, atrasando el puño izquierdo hasta situarlo junto a la oreja izquierda con el dorso de la mano mirando hacia el interior para realizar una parada oblicua a nivel alto. Al mismo tiempo, proyectar el brazo derecho hacia abajo por delante del cuerpo para ejecutar un ataque-defensa.

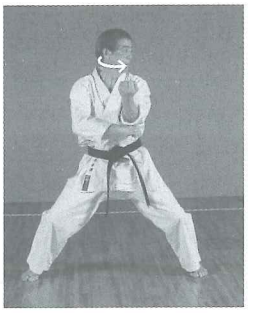
9) *Kiba-dachi/Hidari jōdan uraken-uchi*
Atrasar el uño derecho hacia el cuerpo a la altura del plexo solar mientras se efectúa un ataque con el dorso del puño a nivel alto. El puño derecho soporta el codo izquierdo en el momento del impacto para lograr un ataque más potente.

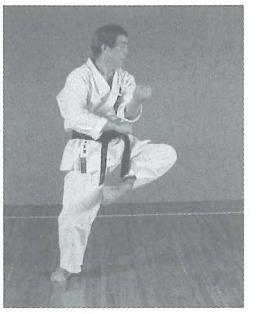
10-A) Girar la cabeza hacia la izquierda.

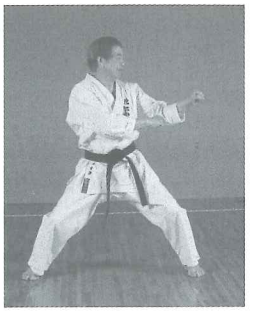
10-B) *Hidari nami-gaeshi*
Manteniendo los brazos en posición, elevar con una sacudida el pie izquierdo hacia el bajo abdomen para realizar una patada de ola en retorno con la pierna izquierda. Ni las caderas ni el centro de gravedad deben moverse durante la técnica.

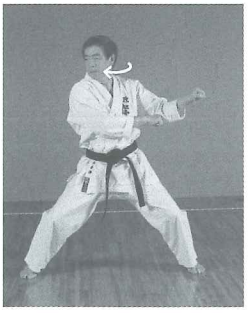

9-B


9

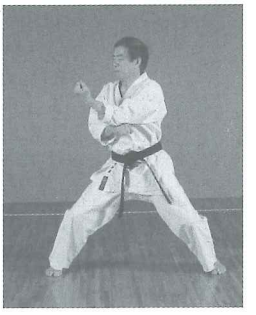

10-A

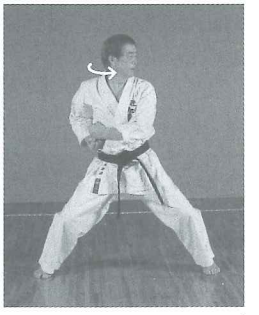

10-B

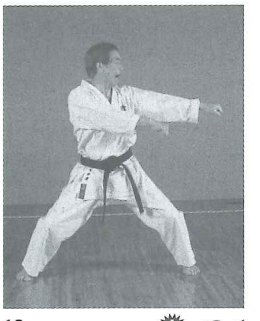

10

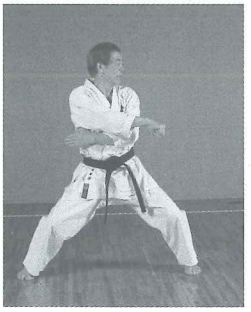

11-A

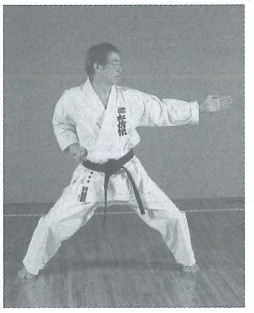
11-B

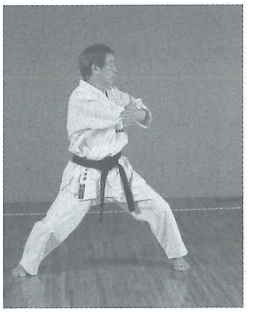

11

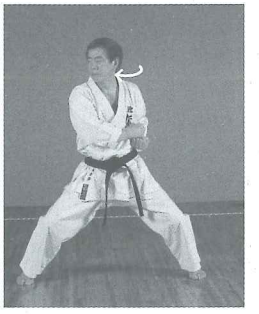

12

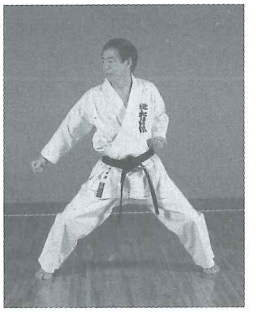

13


14-A


14


15


16


17

10) *Kiba-dachi/Hidari sokumen-uke*
Plantar el pie izquierdo en posición del jinete mientras se efectúa una parada lateral hacia la izquierda con el brazo izquierdo, manteniendo el dorso del puño derecho en contacto con la parte inferior del codo izquierdo. Girar sólo el tronco superior para realizar la técnica mientras se mantiene una potente posición del jinete.

11-A) Girar la cabeza hacia la derecha.

11-B) *Migi nami-gaeshi*
Manteniendo la misma posición de brazos, ejecutar una patada de ola en retorno con la pierna derecha.

11) *Kiba-dachi/Hidari sokumen-uke*
Plantar el pie derecho en posición del jinete y ejecutar una parada lateral hacia la derecha con el brazo izquierdo, girando sólo el tronco superior para realizar la técnica. El tren inferior permanece en una potente posición del jinete y el puño derecho se mantiene colocado por debajo del codo izquierdo.

12) *Kiba-dachi/Koshi-gamae*
Girar la cabeza hacia la izquierda mientras se bajan ambos puños hasta encima de la cadera derecha.

13) *Kiba-dachi/Morote-zuki*
Efectuar hacia el lado izquierdo un ataque con ambos puños acompañado de *kiai.* El puño izquierdo está a la altura del hombro y el derecho a la del plexo solar.

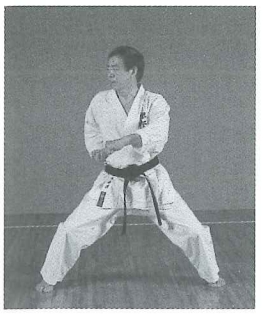
14-A) Abrir la mano izquierda y atrasarla cruzando el pecho y por debajo de la cara inferior del brazo derecho.

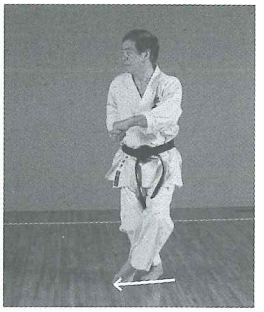
14) *Kiba-dachi/Hidari chūdan haishu-uke*
Sacar lentamente la mano izquierda hacia el lado izquierdo para realizar una parada media con el dorso de la mano mientras se atrasa el puño derecho hasta encima de la cadera derecha.

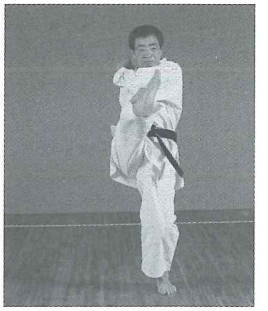
15) *Kiba-dachi/Migi sokumen empi-uchi*
Efectuar un ataque con el codo derecho hacia el lado izquierdo, golpeando con el codo contra la palma de la mano izquierda.

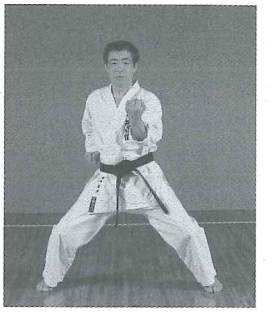
16) *Kiba-dachi/Koshi-gamae*
Girar la cabeza hacia la derecha mientras se bajan ambos puños hasta encima de la cadera izquierda.

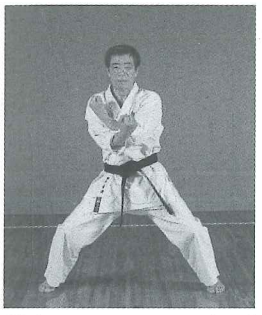
17) *Kiba-dachi/Migi sokumen gedan-barai*
Ejecutar una parada baja con el antebrazo derecho hacia el lado derecho.

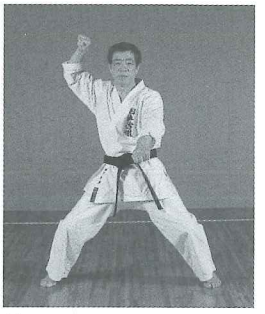

18

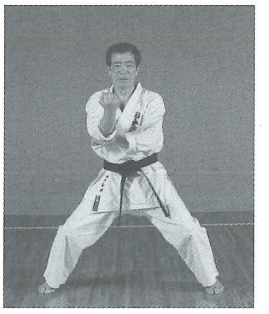

19


20-A

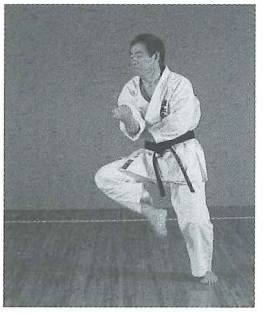

20

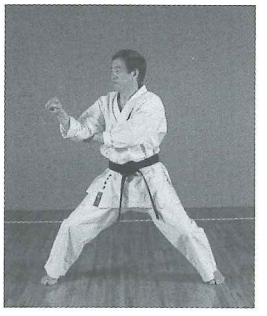

21-A


21-B

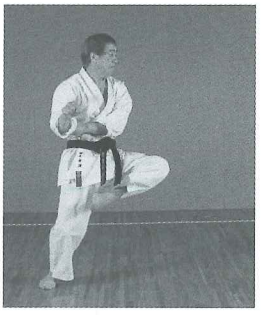

21

22-A


22-B


22

23-A


23-B

18) *Hidari chūdan kagi-zuki*
Efectuar un ataque en garfio a nivel medio con el puño izquierdo en la misma dirección.

19) *Kōsa-dachi*
Sin mover el tren superior ni elevar las caderas, desplazar el pie izquierdo por delante de la pierna derecha, colocándolo en el otro lado del pie derecho para asumir *kōsa-dachi* (posición con las piernas cruzadas).

20-A) Elevar la pierna derecha por delante del cuerpo hacia la izquierda mientras se atrasa con fuerza el puño izquierdo sobre el hombro derecho y se gira la cabeza para mirar al frente.

20) *Kiba-dachi/Fumikomi/Hidari chūdan uchi ude-uke*
Efectuar una patada aplastante con la pierna derecha, asumiendo *kiba-dachi* (posición del jinete) mientras se realiza hacia el frente una parada media hacia el exterior con el brazo izquierdo.

21-A) Manteniendo flexionados ambos codos, sacar y elevar el puño derecho mientras se atrasa y se baja el codo izquierdo, cruzando los brazos por delante del pecho, desplazándose el brazo derecho por debajo del brazo izquierdo.

21-B) *Kiba-dachi/Migi jōdan nagashi-uke/Hidari uke-zuki*
Atrasar el brazo derecho hacia el lado derecho del cuerpo para realizar una parada oblicua a nivel alto mientras se baja con fuerza el brazo izquierdo hacia el frente para ejecutar un ataque-parada.

21) *Kiba-dachi/Migi jōdan uraken-uchi*
Atrasar el puño izquierdo hacia el cuerpo mientras se efectúa un ataque a nivel alto con el dorso del puño derecho. El puño izquierdo sirve de apoyo por debajo del codo derecho en el momento del impacto.

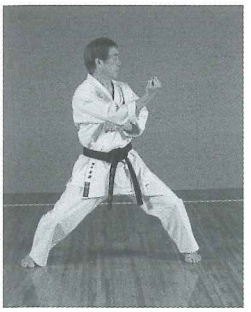
22-A) Girar la cabeza hacia la derecha.

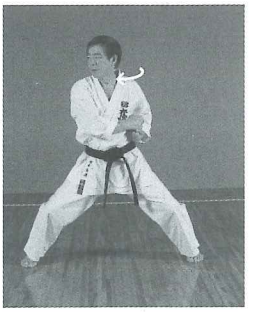
22-B) *Migi nami-gaeshi*
Manteniendo los brazos en posición, ejecutar una patada de ola en retorno con la pierna derecha.

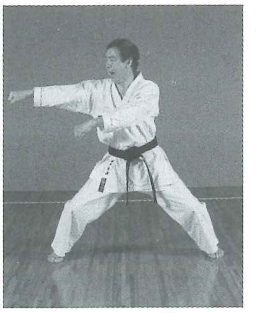
22) *Kiba-dachi/Migi sokumen-uke*
Plantar el pie derecho en posición del jinete y, girando sólo el tren superior, ejecutar una parada lateral hacia la derecha con el brazo derecho, manteniendo el puño izquierdo colocado por debajo del codo derecho.

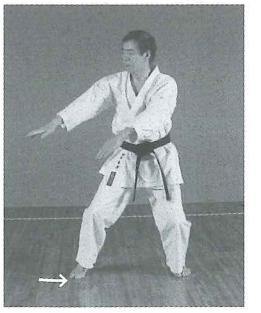
23-A) Girar la cabeza hacia la izquierda.

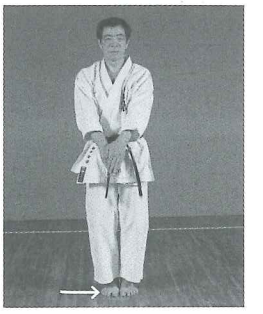
23-B) *Hidari nami-gaeshi*
Manteniendo la misma posición del tren superior, realizar una patada de ola en retorno con la pierna izquierda.

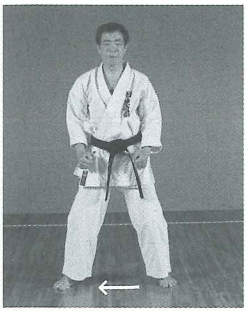

23


24


25


Yame-A


Yame-B


Yame

23) *Kiba-dachi/Migi sokumen-uke*
Plantar el pie izquierdo en posición del jinete mientras se ejecuta una parada lateral hacia la izquierda con el brazo derecho, girando sólo el tren superior para realizar la técnica mientras se mantiene el puño izquierdo en contacto con el codo derecho.

24) *Kiba-dachi/Koshi-gamae*
Girar la cabeza hacia la derecha mientras se bajan ambos puños hasta encima de la cadera izquierda.

25) *Kiba-dachi/Morote-zuki*
Efectuar hacia el lado derecho un ataque con ambos puños acompañado de *kiai*.

Yame-A) Meter el pie derecho hacia el pie izquierdo y abrir las manos mientras se juntan delante del cuerpo. Al mismo tiempo, empezar a girar la cabeza para mirar al frente.

Yame-B) Colocar el pie derecho junto al izquierdo en *heisoku-dachi* (posición con los pies cerrados) mientras se desplaza la mano izquierda sobre la mano derecha, la misma posición de atención con la que empezó el kata.

Yame
Sacar el pie derecho hacia el lado derecho, a *hachiji-dachi* (posición con los talones separados y los dedos de los pies hacia el exterior) con ambos puños colocados delante de las caderas, la misma posición en postura natural (*shizentai*) asumida antes de empezar el kata.

ANÁLISIS TÉCNICO
Movimientos 20–21

Defender un directo avanzado a nivel medio (*chūdan oi-zuki*) del adversario con una parada hacia el exterior (*chūdan uchi ude-uke*) (foto 1). Cuando el oponente responde con un directo inverso a nivel alto (*jōdan gyaku-zuki*), desviar el ataque con una parada alta oblicua (*jōdan nagashi-uke*) mientras se contraataca con un directo (*uke-zuki*) a la sección media (foto 2), seguido por un ataque con el dorso del puño al rostro (*jōdan uraken-uchi*) (foto 3).

1

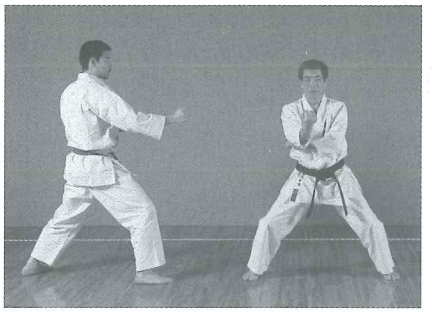
2

3

ANÁLISIS TÉCNICO

Movimientos 22-A–22

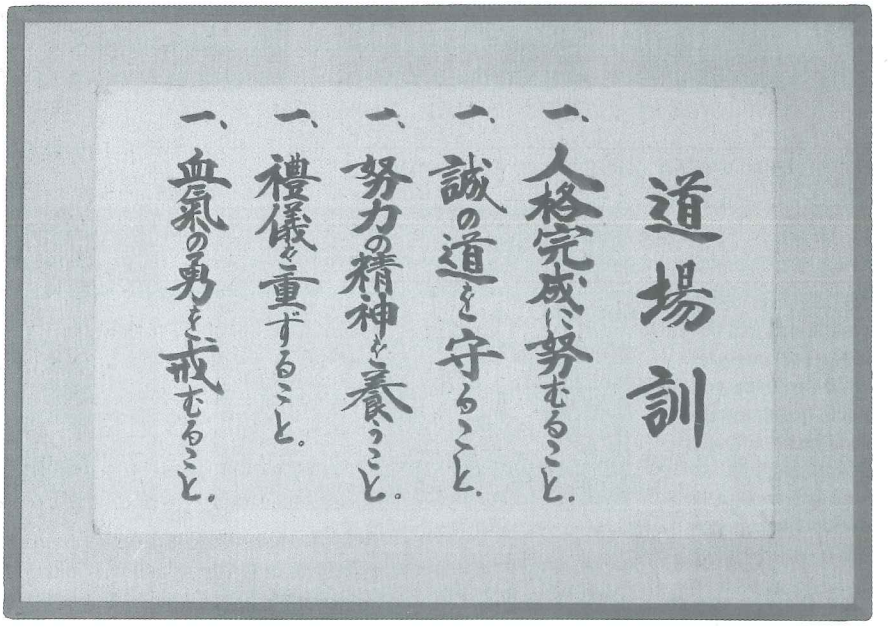
Con una patada de ola en retorno (*nami-gaeshi*) eludir el intento del adversario de barrernos la pierna de costado (foto 2). Cuando el oponente continúa con un directo inverso (*gyaku-zuki*), desviar el ataque con una parada lateral reforzada (*soku-men-uke*) (foto 3).



1

2

3



El *dōjō-kun* (lit.: "preceptos o código ético de la sala de entrenamiento"), dice así:

1 *Hitotsu! Jinkaku kansei ni tsutomuru koto!* ("carácter + perfección + objetivo o intención"): Esforzarse por perfeccionar el carácter.
2 *Hitotsu! Makoto no mochi o mamoru koto!* ("verdad u honestidad + camino o senda + guardar o tener siempre presente"): Ser siempre honesto.
3 *Hitotsu! Doryoku no seishin o yashinau koto!* ("perseverancia + espíritu + alimentar siempre la idea"): Esfuerzo y constancia.
4 *Hitotsu! Reigi o omonzuru koto!* ("etiqueta + respeto"): Respetar a los demás.
5 *Hitotsu! Kekki no yu o imashimuru koto!* ("agresividad + control"): Abstenerse de comportamientos violentos o agresivos.

鉄騎

Tekki Nidan, Tekki Sandan

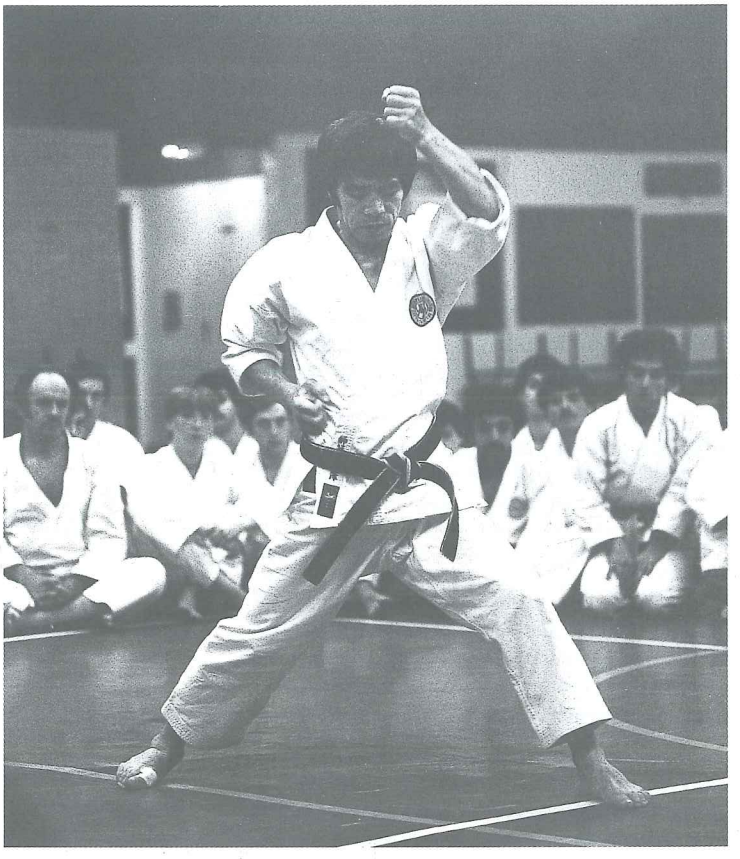
Como ya se ha mencionado en el capítulo anterior, aproximadamente en la época en que el maestro Gichin Funakoshi cambió los caracteres chinos empleados para escribir la palabra "karate", asignó el nombre Tekki al kata que, hasta entonces, había sido conocido como Naihanchi. Como kata básico del estilo Itosu, junto con los katas Heian, es representativo del estilo Shuri-te. Una de sus características más distintivas es su línea de realización: una recta.

Aunque sabemos que Tekki Shodan es un kata sumamente antiguo que fue transmitido a la región de Shuri, su creador y orígenes permanecen envueltos en las tinieblas, lo cual le confiere un cierto aire de misterio.

Existen varias leyendas que dan razones de por qué los movimientos de Tekki Shodan describen una línea de ejecución recta: una explica que se debió al espacio limitado de las cubiertas de los barcos que llevaban desde China a los especialistas en artes marciales; otra describe el kata como un enfrentamiento a muerte en el borde de un acantilado sin espacio para retroceder; y una tercera afirma que las técnicas estaban pensadas para ser practicadas sentado a lomos de un caballo. En cuanto a Tekki Nidan y Sandan, sin embargo, la razón de las líneas de realización rectas es bien conocida: los dos katas fueron creados por el maestro de Shuri-te Yasutsune Itosu basándose en Tekki Shodan.

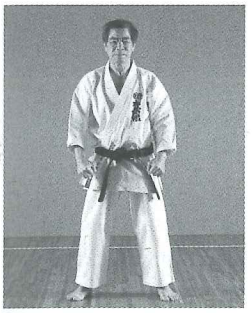
Aunque los katas Tekki puedan parecer fáciles porque los pies sólo se mueven a lo largo de una línea recta y las técnicas ofensivas y defensivas empleadas son de índole básica, se considera atinadamente que son katas bastante exigentes, en especial Tekki Nidan y Sandan. En realidad, el tercero de los tres katas Tekki se dice que incorpora una colección de las técnicas incluidas en los dos primeros.

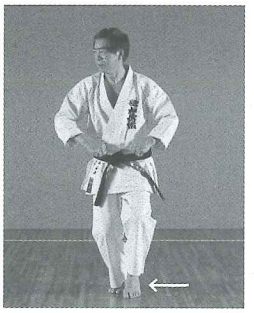
Suele reconocerse que el maestro Itosu creó los katas Tekki Nidan y Sandan como katas de entrenamiento para aplicarlos en educación física. En consecuencia, debe tenerse presente que ninguno de los dos katas contiene técnicas de pierna o de puño dirigidas a puntos tan vulnerables como los genitales o los ojos.

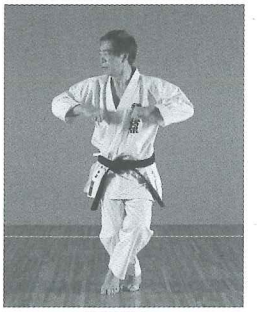


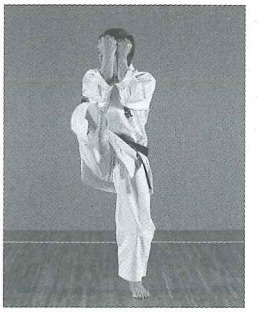
En su libro *Ryūkyū Kempō Karate,* el maestro Funakoshi introduce Naihanchi Shodan, Nidan y Sandan, incluyendo fotografías para ilustrar las técnicas empleadas en cada kata. La explicación de Naihanchi Shodan especifica el uso de *naihanchi-dachi* (posición naihanchi), incluyendo la nota de que, cuando se está en esta posición, la tensión hay que situarla en ambas piernas, las nalgas sobresalir hacia atrás, el pecho abrirse y la potencia de ambas piernas centrarse del exterior hacia el interior. Por contraste, Funakoshi indica que en Naihanchi Nidan y Sandan, se emplea *hachiji-dachi* (posición con los talones separados y los dedos de los pies hacia el exterior). Debe tenerse presente que, en el Shōtōkan moderno, se emplea para los tres katas la posición del jinete (*kiba-dachi*).

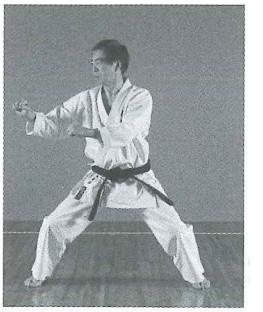
Como mínimo, es fácil deducir que la idea en que se basan las técnicas empleadas en el segundo y tercer katas difieren de las del primero. Por tanto, sigue habiendo muchos aspectos de estos katas que merecen una investigación más profunda.

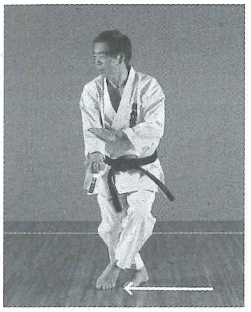

Yōi

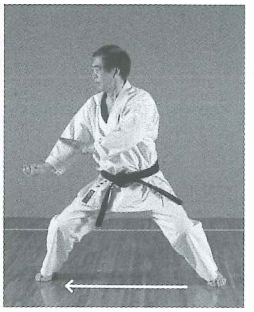

1-A

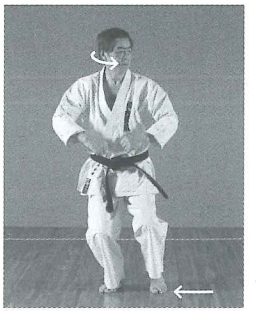

1

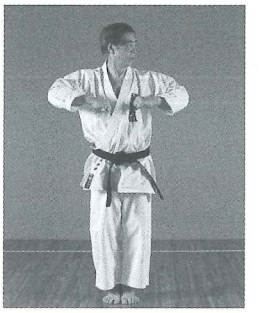

2-A

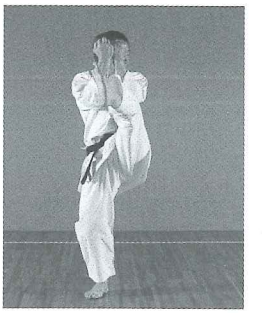

2


3


4


5-A


5


6-A

***Yōi* (Posición de atención)**
Soto hachiji-dachi (posición con los talones separados y los dedos de los pies hacia el exterior) con ambos puños colocados delante de las caderas.

1-A) Girar la cabeza hacia la derecha y desplazar el pie izquierdo hacia el derecho, bajando las caderas mientras se elevan verticalmente ambos puños por delante del cuerpo, extendiendo los codos lateralmente mientras las manos se elevan.

1) *Kōsa-dachi/Ryō-hiji harai-age*
Mover el pie izquierdo por delante de la pierna derecha, colocándolo en el otro lado del pie derecho para asumir *kōsa-dachi* (posición con las piernas cruzadas) mientras se elevan los puños al nivel del pecho para realizar un doble barrido ascendente con los codos.

2-A) Transfiriendo el peso corporal totalmente a la pierna izquierda, elevar la pierna derecha por delante del cuerpo mientras se elevan bruscamente los puños y se juntan los codos delante del pecho.

2) *Kiba-dachi/Fumikomi/Sokumen-uke*
Efectuar una patada aplastante con la pierna derecha hacia el lado derecho, asumiendo *kiba-dachi* (posición del jinete) mientras se ejecuta una parada lateral en la misma dirección con el brazo derecho, reforzado por el movimiento de acompañamiento del brazo izquierdo.

3) *Kōsa-dachi/Gedan soto ude-uke*
Desplazar el pie izquierdo por delante de la pierna derecha, colocándolo en el otro lado del pie derecho, en *kōsa-dachi* (posición con las piernas cruzadas), mientras se baja el brazo derecho hacia la parte anterior del cuerpo para ejecutar una parada baja hacia el interior. La mano izquierda se abre para encontrarse con el brazo derecho cuando se aproxima con el pulgar de la mano izquierda contra la cara inferior del brazo derecho y los restantes dedos colocados por encima de la parte interior del codo.

4) *Kiba-dachi/Sokumen soete gedan uchi ude-uke*
Impulsándose con el pie izquierdo, sacar el pie derecho hacia la derecha, a posición del jinete, mientras se balancea simultáneamente el brazo derecho en la misma dirección para realizar una parada baja hacia el exterior, acompañada por la mano izquierda, que permanece contra el codo derecho.

5-A) Girando la cabeza hacia la izquierda, meter el pie izquierdo hacia el derecho mientras se desplazan las manos hacia la cara anterior de las caderas. La mano izquierda se cierra al separarse del brazo derecho.

5) *Heisoku-dachi/Ryō-hiji harai-age*
Juntar los pies en *heisoku-dachi* (posición con los pies cerrados), elevando las caderas mientras se elevan los puños verticalmente por delante del cuerpo para ejecutar un doble barrido ascendente con los codos.

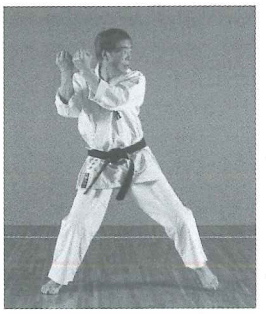
6-A) Elevar la pierna izquierda por delante del cuerpo mientras se alzan bruscamente los puños y se juntan los codos delante del pecho.

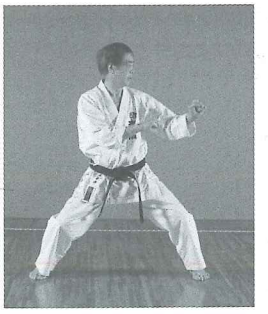
6-B) Efectuar una patada aplastante hacia la izquierda con la pierna izquierda.

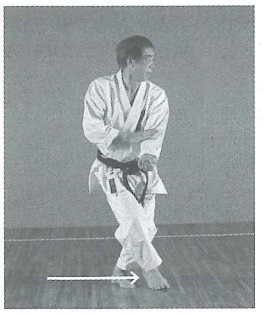
6) *Kiba-dachi/Fumikomi/Sokumen-uke*
Adoptando *kiba-dachi* (posición del jinete), ejecutar una parada lateral hacia la izquierda con el brazo izquierdo, reforzada por el movimiento de acompañamiento del brazo derecho.

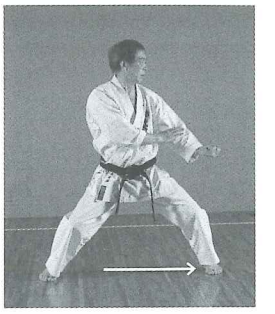
7) *Kōsa-dachi/Gedan soto ude-uke*
Desplazar el pie derecho por delante de la pierna izquierda, colocándolo en el otro lado del pie izquierdo en *kōsa-dachi* (posición con las piernas cruzadas), mientras se baja el brazo izquierdo hacia la parte anterior del cuerpo para efectuar una parada baja hacia el interior.

8) *Kiba-dachi/Sokumen soete gedan uchi ude-uke*
Dar un paso hacia el exterior con el pie izquierdo, a posición del jinete, mientras se balancea el brazo izquierdo hacia ese mismo lado para ejecutar una parada baja hacia el exterior.

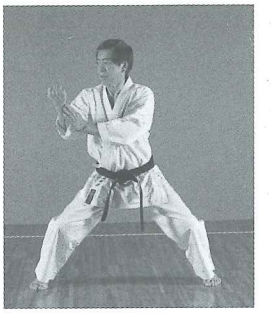

6-B

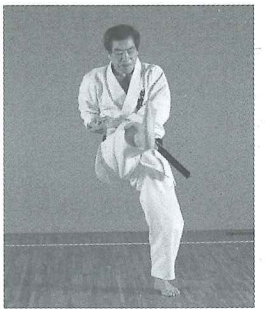

6

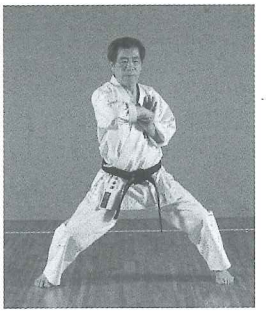

7

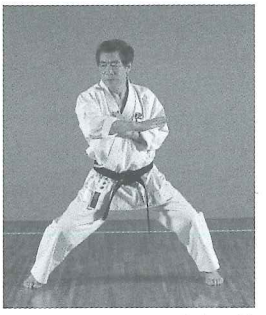

8

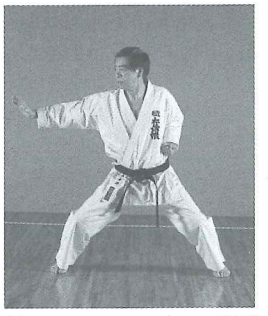
9

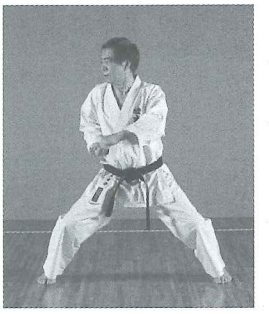

10

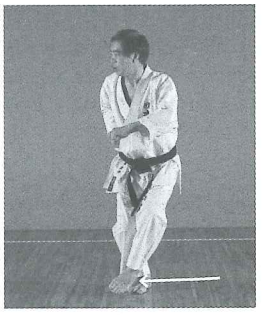

11-A


11


12-A


12


13


14

9) *Kiba-dachi/Soete koshi-gamae*
Girar la cabeza hacia la derecha mientras las manos se atrasan hasta situarse encima de la cadera izquierda, abriendo simultáneamente la mano izquierda y cerrando el puño derecho. La parte frontal del puño (*seiken*) derecho presiona contra la palma de la mano izquierda y el interior de la muñeca izquierda se apoya contra el costado del cuerpo.

10) *Kiba-dachi/Soete sokumen-uke*
Desplazar el brazo derecho alrededor de la cara anterior del cuerpo para ejecutar una parada lateral hacia la derecha, reforzada por la mano izquierda, que proporciona soporte presionando contra el interior del antebrazo derecho por debajo de la muñeca.

11-A) Girando la cabeza para mirar de frente, elevar la pierna derecha por delante del cuerpo mientras se atrasa directamente el codo derecho. La mano izquierda acompaña el movimiento del brazo derecho, presionando contra la parte frontal del puño (*seiken*) derecho.

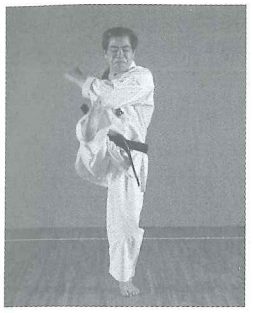
11) *Kiba-dachi/Fumikomi/Soete mae empi-uchi*
Plantar el pie derecho, ejecutando una patada aplastante para acabar en posición del jinete mientras se adelanta el codo derecho para efectuar un ataque frontal de codo, manteniendo la parte anterior del puño (*seiken*) derecho presionada contra la palma de la mano izquierda. Al ejecutar el ataque, atrasar bruscamente el dorso de la mano izquierda hasta el plexo solar y mantener el codo izquierdo bien pegado contra el costado izquierdo.

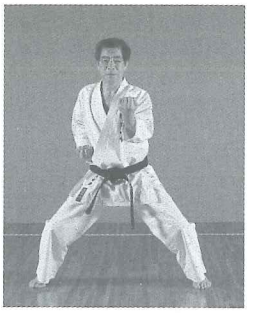
12-A) Sacar la mano derecha hacia el exterior y en torno al tronco a la altura del pecho, abriendo la mano en *shutō* (mano de cuchillo) durante el movimiento. La cabeza gira hacia la derecha de manera sincronizada con el movimiento del brazo derecho.

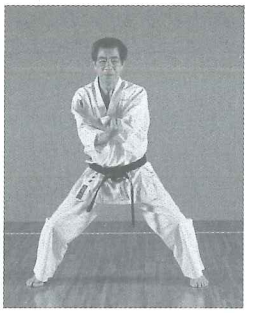
12) *Kiba-dachi/Sokumen tate shutō-uke*
Completar el movimiento del brazo derecho, flexionando hacia arriba la muñeca mientras se efectúa una parada vertical con el borde externo de la mano hacia el lado derecho.

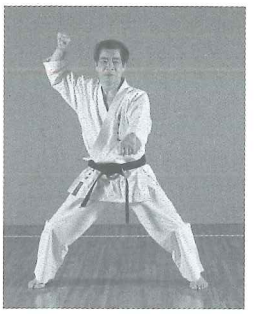
13) *Kiba-dachi/Hidari kagi-zuki*
Efectuar un ataque en garfio con el brazo izquierdo.

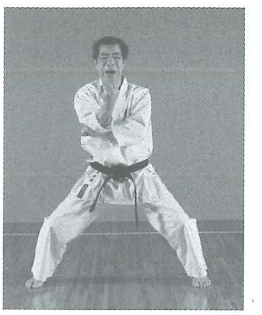
14) *Kōsa-dachi*
Sin mover el tren superior ni elevar las caderas, desplazar el pie izquierdo por delante de la pierna derecha, colocándolo en el otro lado del pie derecho para asumir *kōsa-dachi* (posición con las piernas cruzadas).

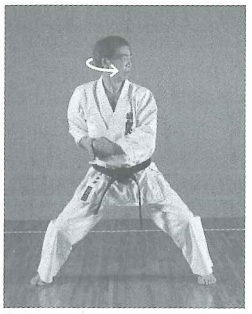

15-A

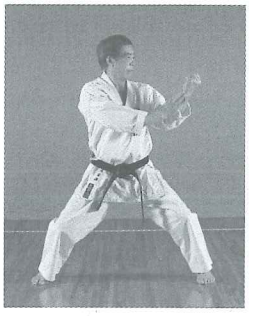

15


16-A

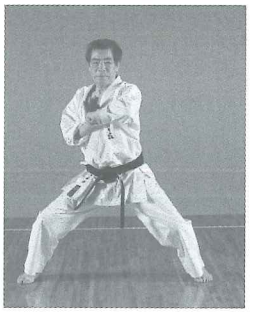

16-B

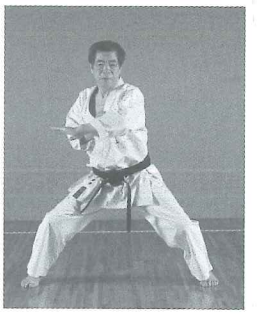

16


17


18

19-A


19


20-A

15-A) Girando la cabeza para mirar de frente, elevar la pierna derecha por delante del cuerpo mientras se atrasa el puño izquierdo por encima del hombro derecho.

15) *Kiba-dachi/Fumikomi/Hidari chūdan uchi-uke*
Efectuar una patada aplastante con la pierna derecha, asumiendo la posición del jinete mientras se realiza de frente una parada media hacia el exterior con el brazo izquierdo.

16-A) Manteniendo flexionados los codos, adelantar y elevar el puño derecho mientras se atrasa y desciende el codo izquierdo, cruzando los brazos delante del pecho, desplazando el derecho por debajo del izquierdo.

16-B) *Kiba-dachi/Migi jōdan nagashi-uke/Hidari uke-zuki*
El codo derecho retrocede detrás del hombro, atrasando el puño derecho hasta situarlo junto a la oreja derecha para realizar una parada oblicua a nivel alto. Al mismo tiempo, proyectar hacia abajo el brazo izquierdo por delante del cuerpo para ejecutar un ataque-parada.

16) *Kiba-dachi/Migi jōdan ura-uchi zuki*
Atrasar el puño izquierdo hacia el cuerpo a la altura del plexo solar mientras se efectúa un ataque directo con el puño derecho girado, acompañado de *kiai.*

17) *Kiba-dachi/Soete koshi-gamae*
Girar la cabeza hacia la izquierda mientras se desplaza de repente el codo derecho directamente hacia atrás, desplazando ambas manos hasta situarlas por encima de la cadera derecha. Abrir la mano derecha al atrasar el codo derecho y presionar la parte frontal del puño (*seiken*) izquierdo contra la palma de la mano derecha.

18) *Kiba-dachi/Soete sokumen-uke*
Desplazar el brazo izquierdo alrededor de la parte anterior del cuerpo para efectuar una parada lateral hacia la izquierda reforzada por la mano derecha, que presiona contra el interior del antebrazo izquierdo.

19-A) Girando la cabeza hacia el frente, elevar de repente la pierna izquierda por delante del cuerpo mientras se atrasa directamente el codo izquierdo. La mano derecha presiona contra la parte frontal (*seiken*) del puño izquierdo durante el movimiento.

19) *Kiba-dachi/Fumikomi/Soete mae empi-uchi*
Ejecutar una patada aplastante con la pierna izquierda, asumiendo *kiba-dachi* (posición del jinete) mientras se adelanta el codo izquierdo para efectuar un ataque frontal de codo, manteniendo la parte anterior del puño (*seiken*) izquierdo presionada contra la palma de la mano derecha.

20-A) Desplazar la mano izquierda hacia el exterior y alrededor del cuerpo mientras se abre la mano en *shutō* (mano de cuchillo), girando la cabeza hacia la izquierda de manera sincronizada con el movimiento del brazo izquierdo.

20) *Kiba-dachi/Sokumen tate shutō-uke*
Completar el movimiento del brazo izquierdo para efectuar hacia el lado izquierdo una parada con el borde exterior de la mano vertical.

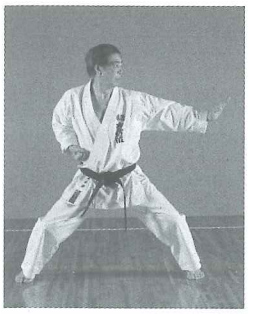
21) *Kiba-dachi/Migi kagi-zuki*
Efectuar un ataque en garfio a nivel medio con el brazo derecho.

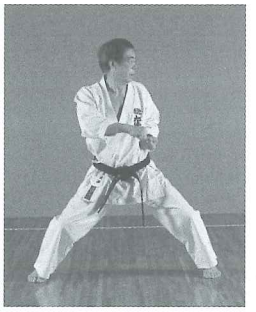
22) *Kōsa-dachi*
Sin elevar las caderas, desplazar el pie derecho por delante del cuerpo, colocándolo en el otro lado del pie izquierdo, en *kōsa-dachi* (posición con las piernas cruzadas).

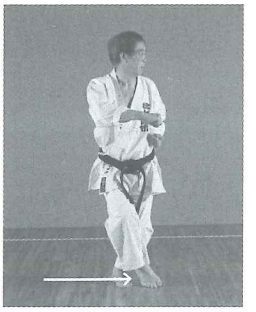
23-A) Girando la cabeza para mirar de frente, elevar la pierna izquierda por delante del cuerpo mientras se atrasa el puño derecho por encima del hombro izquierdo.

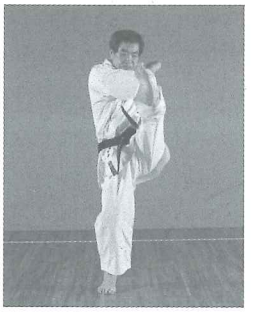
23) *Kiba-dachi/Fumikomi/Migi chūdan uchi-uke*
Efectuar una patada aplastante con la pierna izquierda, asumiendo *kiba-dachi* (posición del jinete) mientras se ejecuta de frente una parada media hacia el exterior.

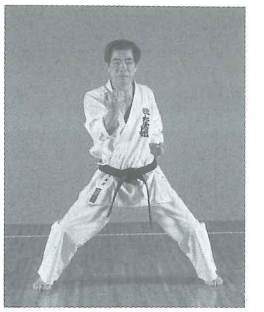
24-A) Desplazar el puño izquierdo hacia delante y hacia arriba mientras se atrasa y desciende el codo derecho, cruzando los brazos delante del pecho, desplazándose el izquierdo por debajo del derecho.

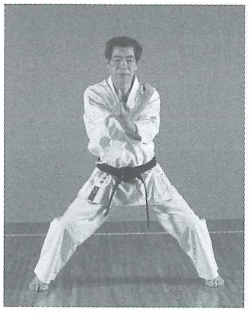

20

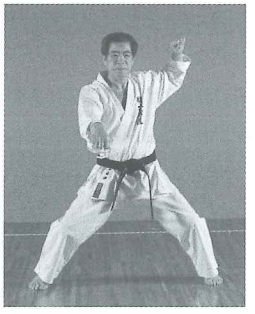

21

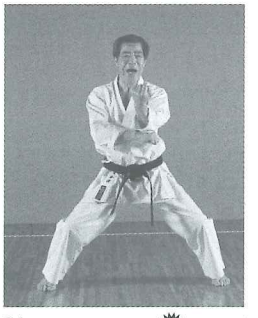

22

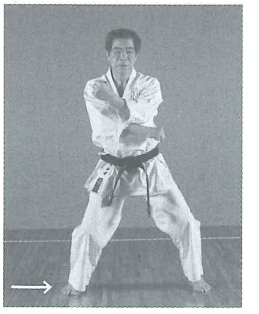

23-A

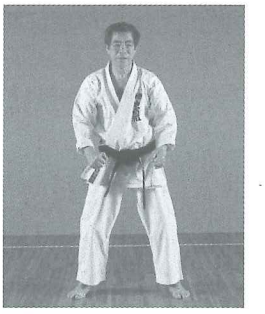

23


24-A


24-B


24


Yame-A


Yame

24-B) ***Kiba-dachi/Hidari jōdan nagashi-uke/Migi uke-zuki***
El codo izquierdo retrocede detrás del hombro, atrasando el puño izquierdo hasta situarlo junto a la oreja derecha para realizar una parada oblicua a nivel alto mientras se proyecta hacia abajo el brazo derecho para ejecutar un ataque-parada.

24) ***Kiba-dachi/Hidari jōdan ura-uchi zuki***
Atrasar el puño derecho hacia el cuerpo a la altura del plexo solar mientras se efectúa a nivel alto un ataque directo con el puño izquierdo girado, acompañado de *kiai.*

Yame-A) Recoger el pie derecho a *soto hachiji-dachi* (posición con los talones separados y los dedos de los pies hacia el exterior) mientras se atrasa el puño izquierdo hacia el hombro derecho.

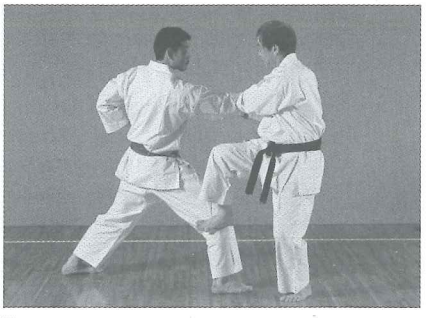
Yame
Volver a posición en postura natural (*shizentai*) con los brazos extendidos hacia abajo delante del cuerpo, manteniendo un estado de *zanshin* (actitud física y mental después de la ejecución de una técnica, aplomo y completo autocontrol, finalización correcta).

ANÁLISIS TÉCNICO
Movimientos 10–11

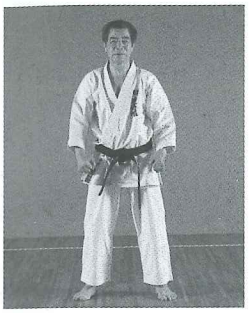
Después de defender un ataque directo del adversario con una parada lateral reforzada (*soete sokumen-uke*) (foto 1), agarrar la muñeca del atacante (foto 2) y asestar una patada aplastante (*fumikomi*) a la parte posterior de la pierna (foto 3), seguida por un ataque de codo (*soete mae empi-uchi*) (foto 4).

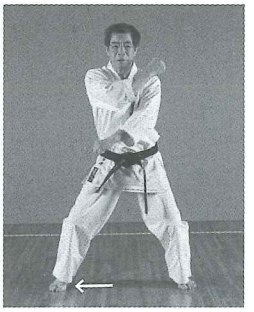
1

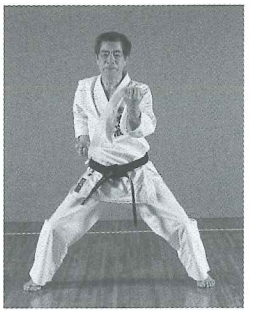
2

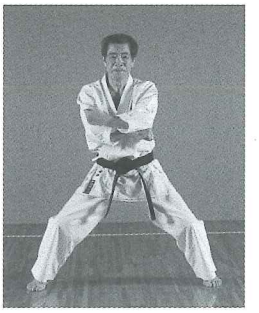

3

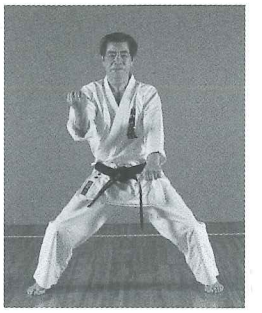
4

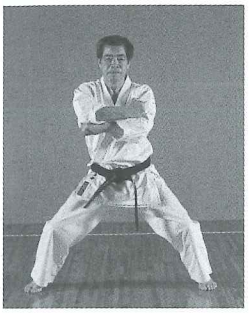

Yōi

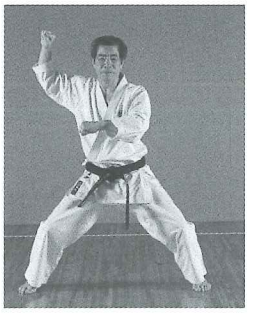

1-A

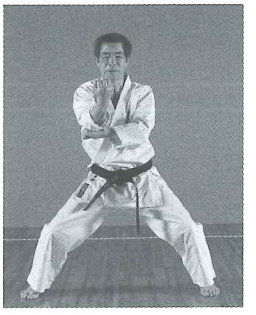

1

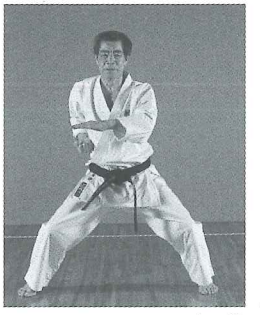

2-A

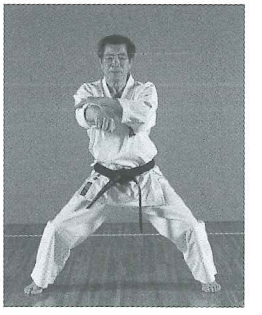

2

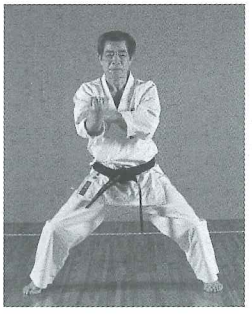

3

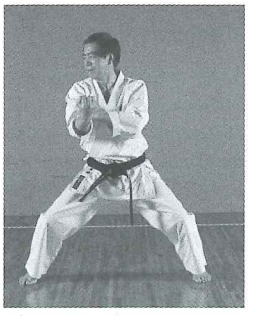

4

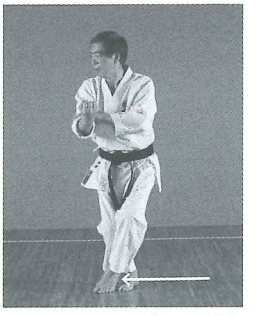

5

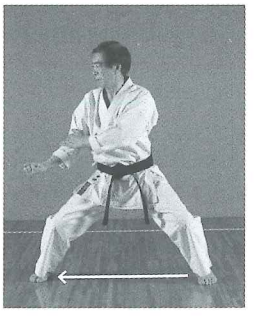

6

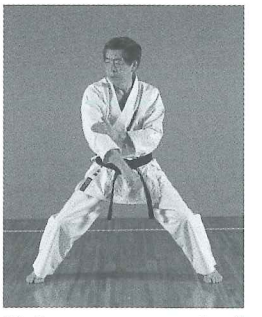

7


8


9-A


9-B


9


10-A

***Yōi* (Posición de atención)**
Soto hachiji-dachi (posición con los talones separados y los dedos de los pies hacia el exterior) con ambos puños colocados delante de las caderas.

1-A) Sacando el pie derecho hacia el lado derecho, elevar el puño derecho hasta situarlo por encima del hombro izquierdo mientras se cruza con el puño izquierdo por delante del cuerpo en la dirección contraria.

1) *Kiba-dachi/Hidari chūdan uchi-uke*
Adoptando *kiba-dachi* (posición del jinete), completar una parada media hacia el exterior con el brazo izquierdo mientras se atrasa bruscamente el codo derecho.

2-A) Cruzar con el puño derecho por delante del cuerpo y elevarlo después para efectuar una parada hacia el exterior mientras se baja el antebrazo izquierdo, desplazándose el derecho por debajo del izquierdo.

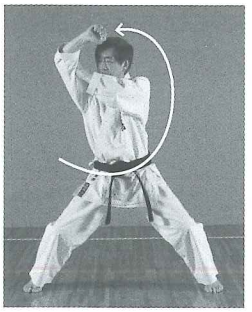
2) *Kiba-dachi/Kōsa-uke*
Los brazos completan una parada cruzada, ejecutando el derecho una parada hacia el exterior (*uchi-uke*) mientras el izquierdo efectúa una parada baja (*gedan-barai*).

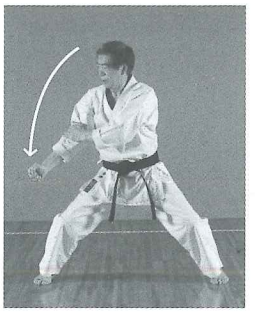
3) *Kiba-dachi/Yoko ude-hasami*
Manteniendo los codos en posición, bajar el puño derecho hacia el codo izquierdo mientras se eleva simultáneamente el puño izquierdo hasta el codo derecho para ejecutar una parada lateral en tijera con los antebrazos. El dorso del puño derecho mira hacia el exterior mientras que el dorso del izquierdo mira hacia arriba.

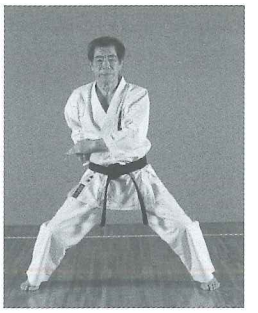
4) *Kiba-dachi/Migi jōdan nagashi-uke/Hidari kagi-gamae*
Atrasar el codo derecho detrás del hombro para realizar una parada oblicua a nivel alto, dejando en posición el brazo izquierdo.

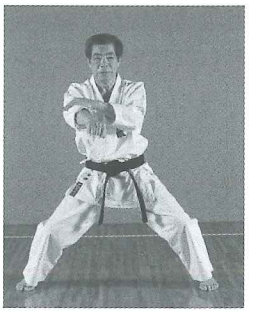
5) *Kiba-dachi/Migi jōdan ura-uchi zuki*
Manteniendo en posición el brazo izquierdo, efectuar un ataque a nivel alto con el puño derecho girado.

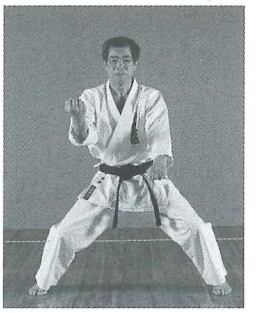
6) *Kiba-dachi/Ryūsui no kamae*
Atrasar bruscamente el codo derecho, desplazando el puño derecho hasta situarlo por encima de la cadera derecha mientras se abre la mano izquierda. Esta posición se conoce también como *ryūsui no kamae* (guardia del agua que discurre).

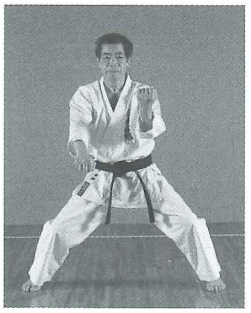

10-B

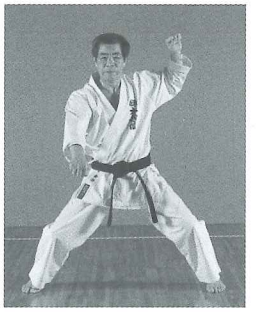

10

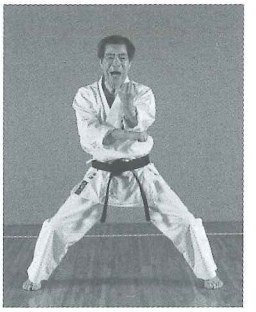

11

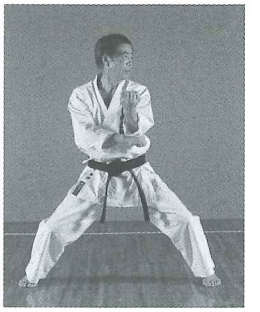

12

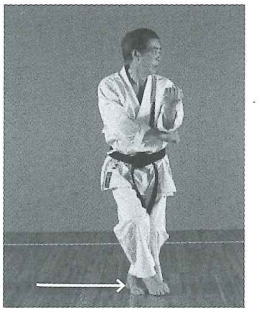

13


14


15-A


15


16-A


16

7) *Kiba-dachi/Soeshō migi chūdan-zuki*
Efectuar un ataque directo a nivel medio con el puño derecho por debajo de la mano izquierda abierta. Al terminar la técnica, la palma izquierda se apoya sobre el brazo derecho, justo por encima del codo.

8) *Kiba-dachi/Soeshō kaeshi-ude*
Atrasar ligeramente el codo derecho y girar el puño derecho en el sentido de las agujas del reloj, de modo que el dorso del puño derecho mire hacia abajo. Mantener la mano izquierda colocada sobre el brazo derecho durante la técnica.

9-A) Girar la cabeza hacia la derecha.

9-B) *Kōsa-dachi*
Sin mover el tren superior ni elevar las caderas, desplazar el pie izquierdo por delante de la pierna derecha, colocándolo en el otro lado del pie derecho para adoptar *kōsa-dachi* (posición con las piernas cruzadas).

9) *Kiba-dachi/Migi sokumen gedan uchi ude-uke*
Impulsándose con el pie izquierdo, sacar el pie derecho hacia la derecha, a posición del jinete, mientras se balancea simultáneamente el brazo derecho sacándolo en la misma dirección para efectuar una parada hacia el exterior a nivel bajo, acompañada por la mano izquierda, que permanece colocada por encima del codo derecho.

10-A) *Kiba-dachi/Hazushi-te*
Manteniendo la mano izquierda colocada contra el brazo derecho, atrasar el puño derecho bruscamente hacia el lado izquierdo del cuerpo como si se fuese a liberar el brazo del agarre de un adversario, girando hacia el interior la muñeca para iniciar y dirigir el movimiento con el lado radial del puño.

10-B) Manteniendo en posición la mano izquierda, continuar con el movimiento, elevando el puño derecho por encima de la cabeza.

10) *Kiba-dachi/Migi sokumen tettsui otoshi-uchi*
Bajar bruscamente el puño derecho hacia ese mismo lado para efectuar un ataque descendente con el puño de martillo, manteniendo la mano izquierda colocada contra el brazo derecho por encima del codo.

11) *Kiba-dachi/Soeshō hiki-te*
Girar la cabeza para mirar al frente mientras se atrasa el codo derecho, desplazando el puño derecho hasta situarlo por encima de la cadera derecha.

12) *Kiba-dachi/Soeshō migi chūdan-zuki*
Efectuar un ataque directo a nivel medio con el puño derecho por debajo de la mano izquierda abierta.

13) *Kiba-dachi/Kōsa-uke*
Elevar el puño derecho mientras desciende el puño izquierdo para ejecutar una parada cruzada, realizando el brazo derecho una parada hacia el exterior (*uchi-uke*) mientras el brazo izquierdo efectúa una parada baja (*gedan-barai*).

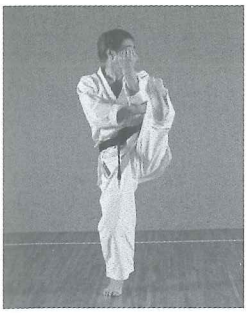
14) *Kiba-dachi/Kōsa-uke*
Efectuar otra parada cruzada, ejecutando el brazo izquierdo una parada hacia el exterior (*uchi-uke*) mientras el brazo derecho realiza una parada baja (*gedan-barai*).

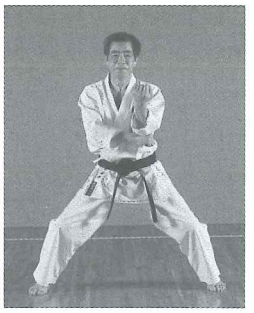
15-A) *Kiba-dachi/Hidari jōdan nagashi-uke*
Atrasar el codo izquierdo para realizar una parada oblicua a nivel alto.

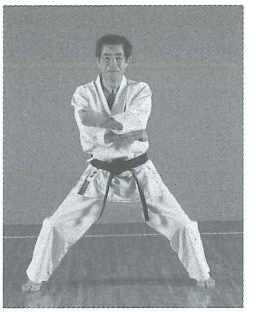
15) *Kiba-dachi/Hidari jōdan ura-uchi zuki*
Atrasar el puño derecho hacia el cuerpo a la altura del plexo solar mientras se efectúa un ataque a nivel alto con el puño izquierdo girado, acompañado de *kiai*.

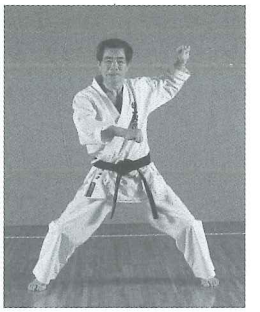
16-A) Girar la cabeza hacia la izquierda.

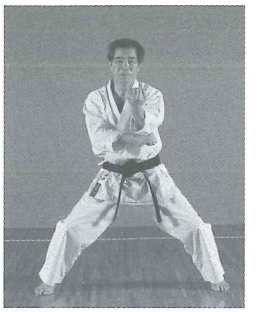
16) *Kōsa-dachi*
Sin elevar las caderas, desplazar el pie derecho por delante de la pierna izquierda, colocándolo en el otro lado del pie izquierdo, en *kōsa-dachi* (posición con las piernas cruzadas).

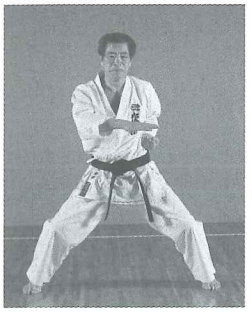

17-A

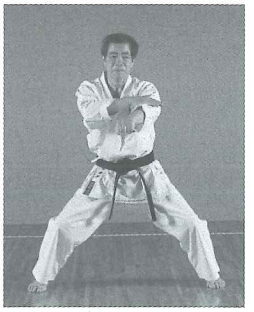

17

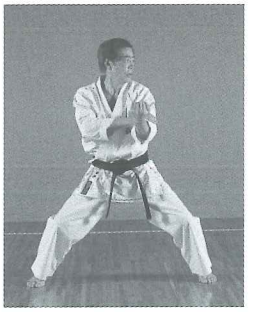

18

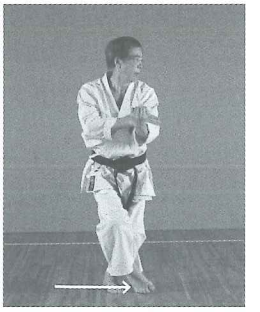

19-A

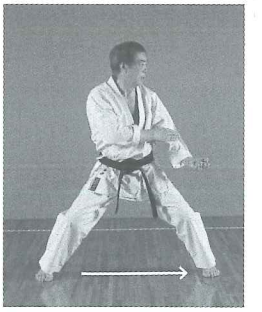

19

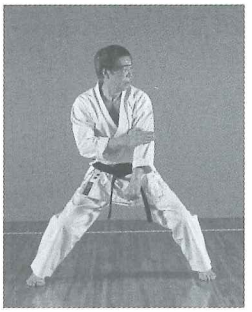

20

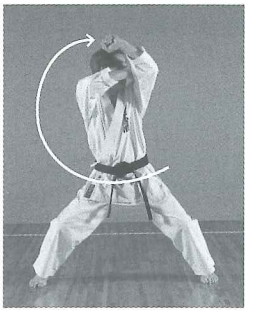

21

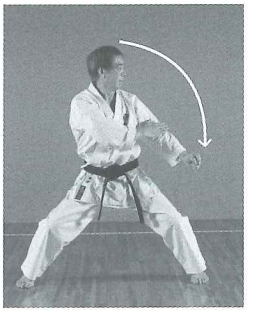

22

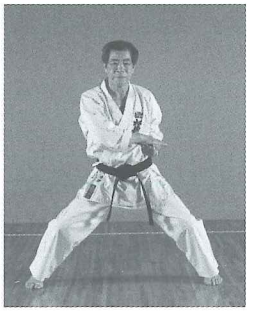

23

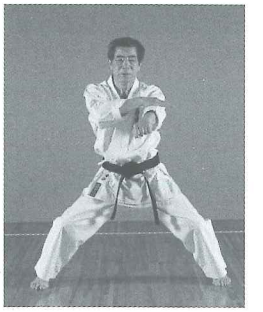

24


25-A


25-B


25


26


27

17-A) Transferir el peso corporal totalmente a la pierna derecha y elevar la pierna izquierda por delante del cuerpo.

17) *Kiba-dachi/Fumikomi/Soete uraken-gamae*
Manteniendo la misma posición con el tren superior, girar la cabeza para mirar de frente mientras se efectúa una patada aplastante hacia la izquierda con la pierna izquierda, asumiendo *kiba-dachi* (posición del jinete).

18) *Kiba-dachi/Yoko ude-hasami*
Bajar el puño izquierdo hasta el codo derecho para efectuar una parada lateral en tijera con los antebrazos.

19-A) *Kiba-dachi/Hidari jōdan nagashi-uke/Migi kagi-gamae*
Atrasar el codo izquierdo para realizar una parada oblicua a nivel alto.

19) *Kiba-dachi/Hidari jōdan ura-uchi zuki*
Manteniendo el brazo derecho en posición, efectuar un ataque a nivel alto con el puño girado.

20) *Kiba-dachi/Ryūsui no kamae*
El codo izquierdo retrocede, atrasando el puño izquierdo hasta situarlo por encima de la cadera izquierda mientras se abre la mano derecha.

21) *Kiba-dachi/Soeshō hidari chūdan-zuki*
Efectuar un ataque directo a nivel medio con el puño izquierdo por debajo de la mano derecha abierta.

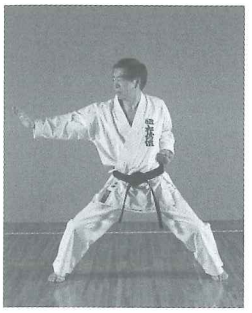
22) *Kiba-dachi/Soeshō kaeshi-ude*
Atrasar ligeramente el codo izquierdo, girando el puño izquierdo en el sentido contrario a las agujas del reloj, y luego girar la cabeza hacia la izquierda.

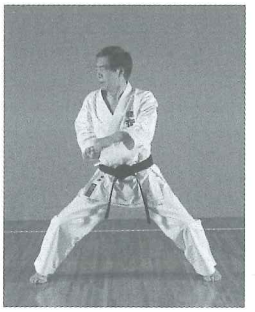
23) *Kōsa-dachi*
Desplazar el pie derecho por delante de la pierna izquierda, colocándolo en el otro lado del pie izquierdo, en *kōsa-dachi* (posición con las piernas cruzadas).

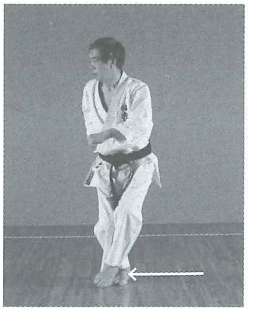
24) *Kiba-dachi/Hidari sokumen gedan uchi ude-uke*
Sacar el pie izquierdo hacia la izquierda, a posición del jinete, mientras se balancea el brazo izquierdo en la misma dirección para efectuar una parada hacia el exterior a nivel bajo acompañada por la mano derecha.

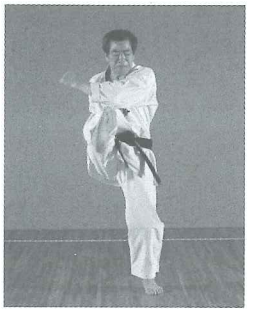
25-A) *Kiba-dachi/Hazushi-te*
Atrasar bruscamente el puño izquierdo hacia el lado derecho del cuerpo, girando hacia el interior la muñeca para iniciar el movimiento con el lado radial del puño.

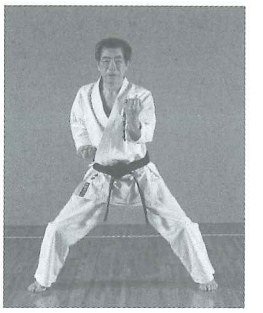
25-B) Continuar con el movimiento del brazo izquierdo, elevando el puño izquierdo por encima de la cabeza.

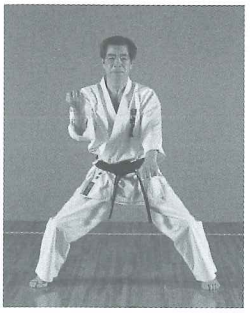

28

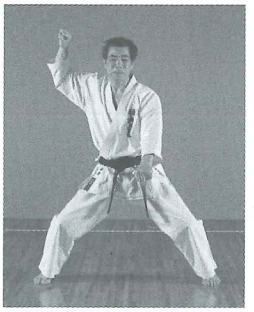

29

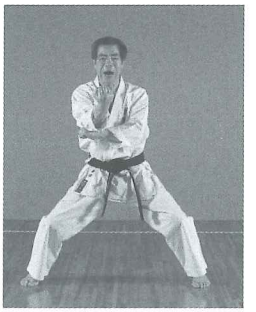

30

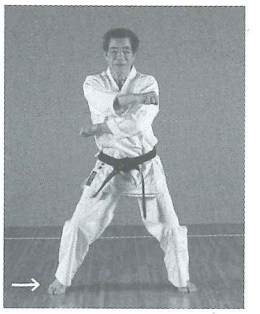

31-A

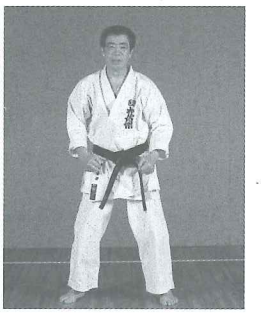

31


32


33-A


33


Yame-A


Yame

25) *Kiba-dachi/Hidari sokumen tettsui otoshi-uchi*
Bajar bruscamente el puño izquierdo hacia el lado izquierdo del cuerpo para efectuar un ataque descendente con el puño de martillo, manteniendo la mano derecha contra el brazo izquierdo.

26) *Kiba-dachi/Soeshō hiki-te*
Girar la cabeza para mirar de frente mientras se atrasa el puño izquierdo hasta situarlo encima de la cadera izquierda.

27) *Kiba-dachi/Soeshō hidari chūdan-zuki*
Efectuar un ataque directo a nivel medio con el puño izquierdo por debajo de la mano derecha abierta.

28) *Kiba-dachi/Migi sokumen tate shutō-uke*
Girando la cabeza hacia la derecha, desplazar el brazo derecho alrededor del cuerpo para ejecutar una parada con el borde externo de la mano vertical hacia el lado derecho mientras se atrasa el puño izquierdo hasta encima de la cadera del mismo lado.

29) *Kiba-dachi/Hidari kagi-zuki*
Efectuar un ataque en garfio a nivel medio con el brazo izquierdo.

30) *Kōsa-dachi*
Sin elevar las caderas, desplazar el pie izquierdo por delante de la pierna derecha, colocándolo en el otro lado del pie derecho, en *kōsa-dachi* (posición con las piernas cruzadas).

31-A) Girando la cabeza para mirar de frente, elevar la pierna derecha por delante del cuerpo mientras se atrasa el puño izquierdo por encima del brazo derecho.

31) *Kiba-dachi/Fumikomi/Hidari chūdan uchi-uke*
Efectuar una patada aplastante con la pierna derecha, pasando a posición del jinete, mientras se realiza hacia el frente una parada media hacia el exterior con el brazo izquierdo.

32) *Kiba-dachi/Kōsa-uke*
Sacar y elevar el puño derecho mientras el puño izquierdo desciende para ejecutar una parada cruzada, realizando el brazo derecho una parada hacia el exterior (*uchi-uke*) mientras el izquierdo efectúa una parada baja (*gedan barai*).

33-A) *Kiba-dachi/Migi jōdan nagashi-uke*
Atrasar el codo derecho para efectuar una parada oblicua a nivel alto.

33) *Kiba-dachi/Migi jōdan ura-uchi zuki*
Atrasar el puño izquierdo hacia el cuerpo mientras se efectúa un ataque a nivel alto con el puño derecho girado, acompañado de *kiai*.

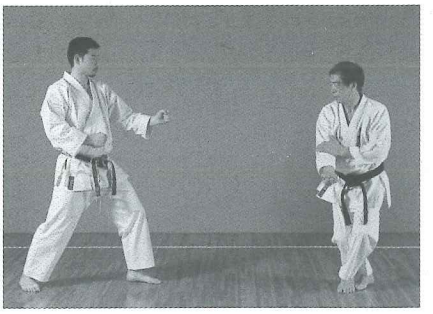
Yame-A) Recoger el pie derecho a *soto hachiji-dachi* (posición con los talones separados y los dedos de los pies hacia el exterior) mientras se atrasa el puño derecho hacia el hombro izquierdo.

Yame
Volver a posición en postura natural (*shizentai*) con los brazos extendidos hacia abajo delante del cuerpo, manteniendo un estado de *zanshin* (actitud física y mental después de la ejecución de una técnica, aplomo y completo autocontrol, finalización correcta).

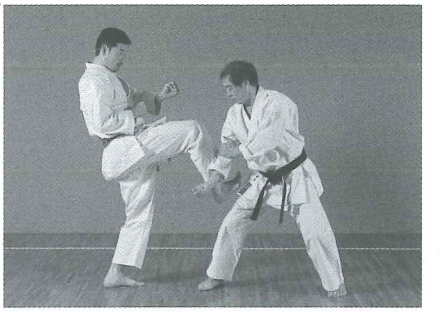
ANÁLISIS TÉCNICO

Movimientos 9–10

Defender una patada frontal percutante (*mae-geri*) del adversario de costado empleando una parada baja hacia el exterior (*sokumen gedan uchi ude-uke*) (foto 2), balanceando hacia atrás el brazo defensor para cruzar la parte anterior del cuerpo y desviar un posterior directo con el puño avanzado (*oi-zuki*) (foto 3) y una continuación con el movimiento del brazo para contraatacar con puño de martillo al cuello (*sokumen tettsui otoshi-uchi*) (foto 4).

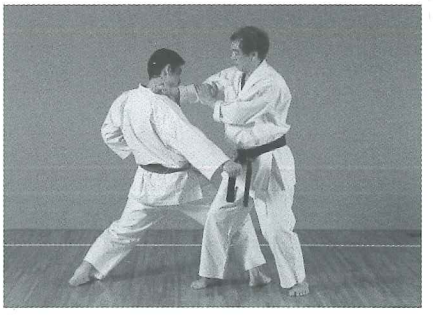


1



2

3



4

El autor realiza una demostración de parada media hacia el interior (*chūdan soto-uke*) contra un ataque directo con el puño avanzado (*oi-zuki*) durante una sesión de entrenamiento en Durban (Sudáfrica).

Bassai Dai

Bassai es un kata potente que transmite la sensación de asaltar una fortaleza, característica evidente en sus diversas variantes en otros estilos de kárate, incluidos los transmitidos por Itosu, Matsumura, Tomari, Oyadomari e Ishimine.

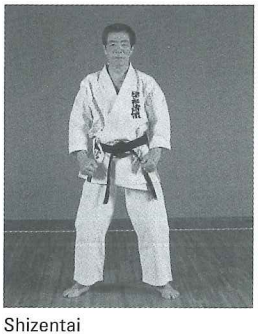
Dentro del estilo de Itosu (el actual estilo Shōtōkan), existen dos variantes del kata Bassai: Bassai Dai y Bassai Shō. Aunque se atribuya al maestro Itosu la creación de Bassai Shō, difiere considerablemente de Bassai Dai en muchos sentidos.

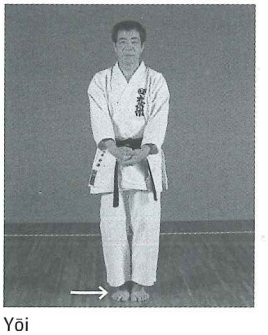
Aunque los dos katas compartan el mismo nombre, su contenido varía. Si bien no está claro a qué estilo pertenece la forma original de este kata, según la opinión actual más generalizada, fue introducido por el maestro Kōkan Oyadomari. Así pues, ¿significa esto que la influencia de Bassai Dai se inclina más hacia el estilo del Tomari-te del maestro Oyadomari? Y si no, ¿tal vez hacia el estilo Shuri-te vinculado al maestro Itosu, el creador de Bassai Shō? Aunque huelga decir que se requiere más investigación, podemos afirmar con un considerable grado de confianza que este kata no se relaciona con el estilo Naha-te.

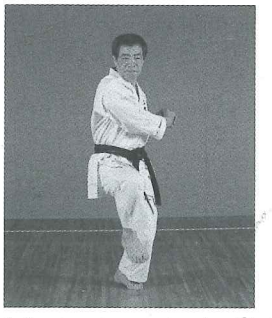
Bassai Dai se caracteriza por sus técnicas potentes y dinámicas, así como por la diversa variedad de técnicas que contiene, incluyendo secuencias de defensas consecutivas, ataques a nivel alto, medio y bajo, y ataques en U amplia o de la montaña (*yama-zuki*).

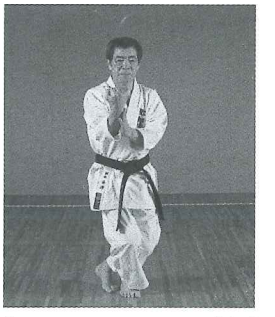
Bassai Dai, junto con Kankū Dai, son los dos katas más representativos del estilo de karate Shōtōkan y deben aprenderse después de dominar los katas básicos. Por lo tanto, sería imposible lograr el grado de cinturón negro sin primero ser capaz de realizar bien estos dos importantes katas.

Bassai Dai


Shizentai


Yōi


1-A


1

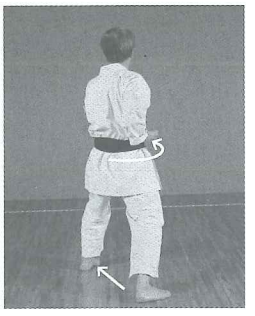
***Shizentai* (Postura natural)**
Soto hachiji-dachi (posición con los talones separados y los dedos de los pies hacia el exterior) con ambos puños colocados delante de las caderas.

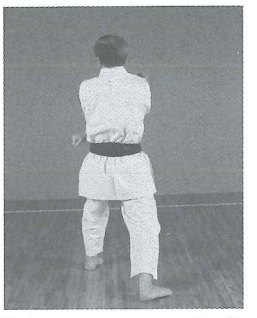
***Yōi* (Posición de atención)**
Deslizar el pie derecho hacia el izquierdo para asumir *heisoku-dachi* (posición con los pies cerrados) mientras se juntan las manos delante del cuerpo. La mano izquierda se abre y envuelve el puño derecho y ambos brazos se extienden hacia abajo inclinados delante del cuerpo con los codos ligeramente flexionados.

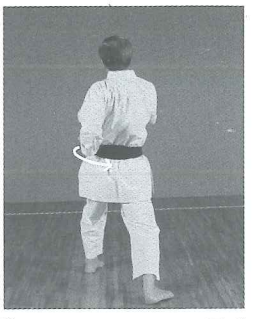
1-A) Impulsarse con la pierna izquierda, saltando hacia delante con enorme fuerza mientras se desplazan las manos alrededor del costado izquierdo del cuerpo. La mano izquierda sigue envolviendo el puño derecho.

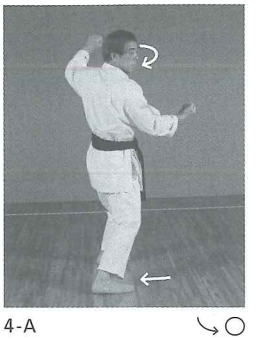
1) *Kōsa-dachi/Migi uchi ude-uke/Hidari soete*
Plantar con fuerza el pie derecho en el suelo y desplazar inmediatamente tras él el pie izquierdo, a *kōsa-dachi* (posición con las piernas cruzadas) mientras se efectúa una parada hacia el exterior con el brazo derecho. La mano izquierda presiona contra el interior del antebrazo derecho, justo por debajo de la muñeca, para añadir soporte.

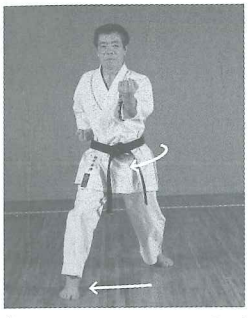
2-A

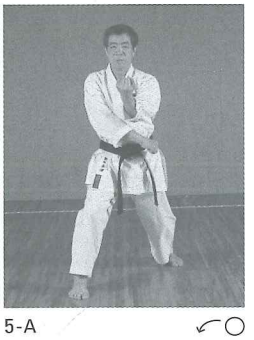

2

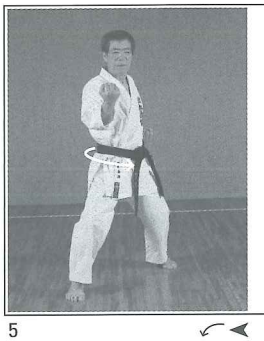

3-A

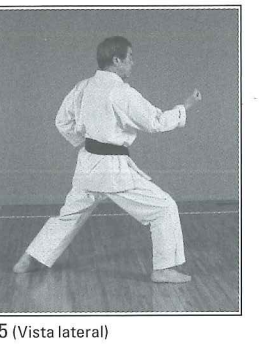

3

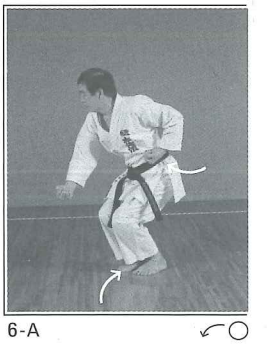

4-A

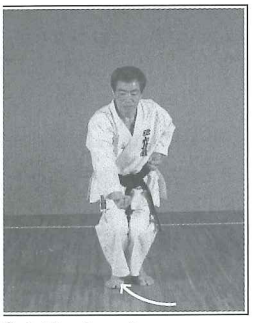

4

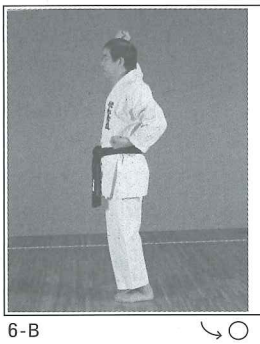

5-A

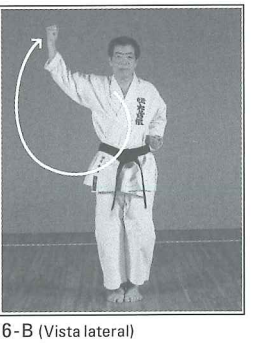

5

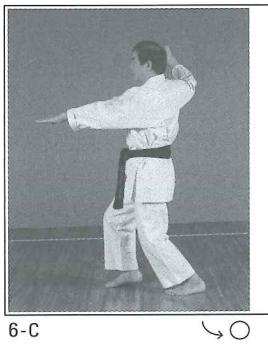

5 (Vista lateral)

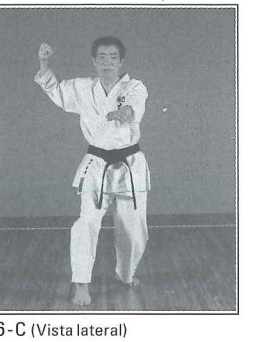

6-A


6-A (Vista lateral)


6-B


6-B (Vista lateral)


6-C


6-C (Vista lateral)

2-A) Girar la cabeza hacia la izquierda y extender la pierna izquierda hacia atrás mientras se cruza con la mano izquierda la parte anterior del cuerpo por debajo del brazo derecho.

2) *Zenkutsu-dachi/Hidari chūdan uchi-uke*
Girando las caderas hacia la izquierda, cambiar a posición adelantada izquierda mirando en la dirección contraria mientras se efectúa una parada media hacia el exterior con el brazo izquierdo.

3-A) Cruzar con el puño derecho por delante del cuerpo y por debajo del brazo izquierdo, que permanece en la posición defensiva.

3) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan uchi-uke/Gyaku-hanmi*
Sacar el puño derecho hacia la derecha para realizar una parada media hacia el exterior, girando las caderas a *gyaku-hanmi* —posición de costado contrario a la técnica (cadera en un ángulo de 45 grados hacia el frente, adelantando la cadera contraria a la pierna adelantada)—.

4-A) Girando la cabeza hacia la derecha, cruzar por detrás con el pie derecho hacia el lado contrario mientras se eleva el brazo izquierdo y se atrasa por detrás del hombro izquierdo. El brazo derecho permanece en la posición defensiva delante del pecho.

4) *Zenkutsu-dachi/Hidari chūdan soto-uke/Gyaku-hanmi*
Girando las caderas hacia la derecha, adoptar una posición adelantada derecha mirando en la dirección contraria mientras se ejecuta una parada media hacia el interior con el brazo izquierdo y las caderas giradas a *gyaku-hanmi.*

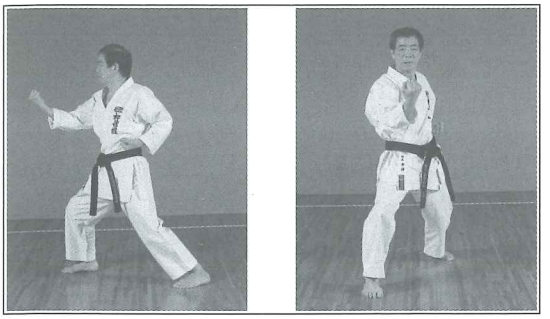
5-A) Cruzar con el puño derecho por delante del cuerpo y por debajo del brazo izquierdo.

5) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan uchi-uke*
Girando las caderas hacia la izquierda, sacar el puño derecho para efectuar una parada media hacia el exterior.

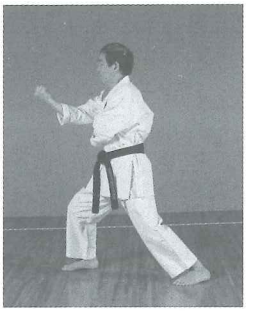
6-A) *Gedan sukui-uke*
Atrasar el pie derecho para situarlo junto al izquierdo mientras se gira 90 grados hacia la derecha, flexionando las rodillas y acuclillándose ligeramente para realizar una parada parabólica con el brazo derecho.

6-B) Elevar el puño derecho hacia el lado derecho de la cabeza con el dorso del puño mirando hacia el exterior mientras se yergue la espalda, pero manteniendo las rodillas ligeramente flexionadas. El puño izquierdo permanece firmemente en posición encima de la cadera izquierda.

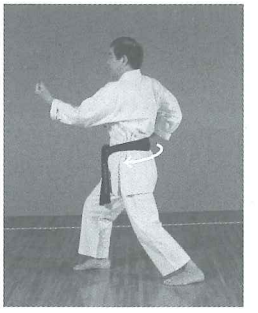
6-C) Dar un paso al frente con el pie derecho mientras se extiende el brazo izquierdo delante del cuerpo y se atrasa el codo derecho como preparativo de la defensa posterior.



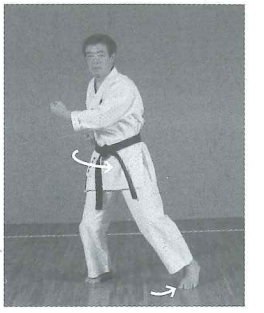
6 6 (Vista lateral)



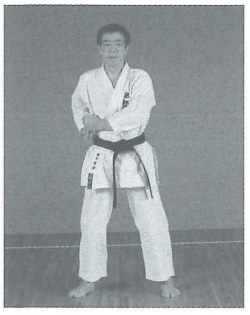
7-A



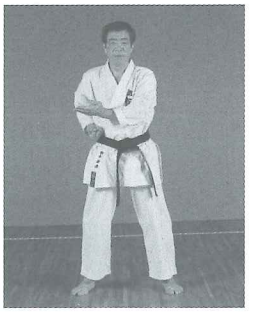
7



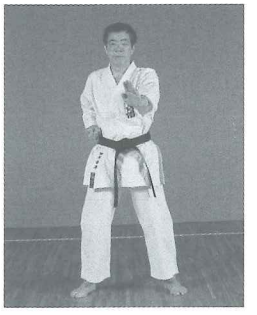
8-A



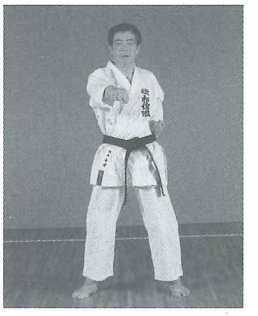
8



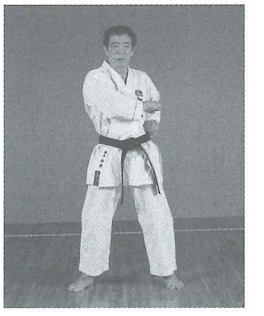
9-A



9

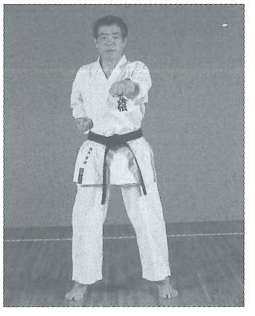


10

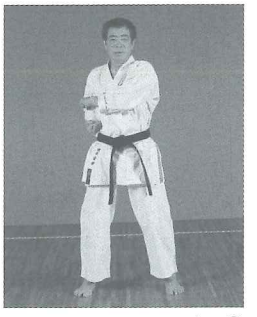


11-A

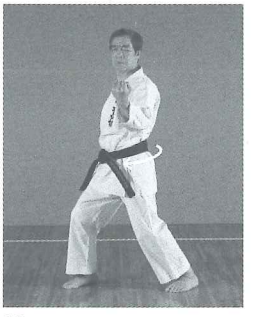
11



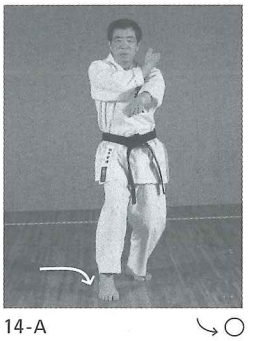
12



13-A



13



14-A

6) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan soto-uke*
Completar el paso al frente, a posición adelantada derecha, mientras se efectúa una parada media hacia el interior con el brazo derecho.

7-A) Cruzar con el puño izquierdo por delante del cuerpo y por debajo del brazo derecho.

7) *Zenkutsu-dachi/Hidari chūdan uchi-uke/Gyaku-hanmi*
Sacar el puño izquierdo para realizar una parada media hacia el exterior mientras se giran las caderas a *gyaku-hanmi.*

8-A) Atrasar el pie izquierdo y acercarlo al pie derecho mientras el puño izquierdo desciende en la dirección de la cadera derecha.

8) *Shizentai/Koshi-gamae*
Cambiar a *shizentai* (postura natural) en *soto hachiji-dachi* (posición con los talones separados y los dedos de los pies hacia el exterior), colocando el puño izquierdo encima del derecho.

9-A) Sacar la mano izquierda por delante del cuerpo, abriéndola en *shutō* (mano de cuchillo) mientras abandona la cadera.

9) *Shizentai/Hidari chūdan tate shutō-uke*
Extender totalmente el brazo izquierdo por delante del pecho para realizar una parada media con el borde externo de la mano vertical.

10) *Shizentai/Migi chūdan zuki*
Efectuar un ataque directo a nivel medio con el brazo derecho.

11-A) Atrasar el puño derecho cruzando con él por delante del cuerpo hasta el costado izquierdo.

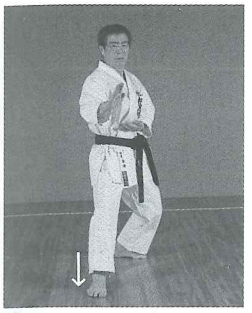
11) *Migi chūdan uchi-uke*
Girando bruscamente las caderas hacia la izquierda, realizar de frente una parada media hacia el exterior con el brazo derecho. Mientras rotan las caderas, girar hacia el interior el pie derecho, extendiendo bruscamente la pierna derecha mientras se flexiona la rodilla izquierda.

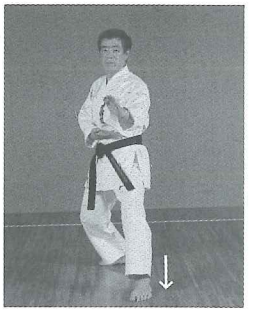
12) *Shizentai/Hidari chūdan zuki*
Estirar la pierna izquierda para volver a *shizentai* (posición en postura natural) mientras se efectúa un ataque directo a nivel medio con el puño izquierdo.

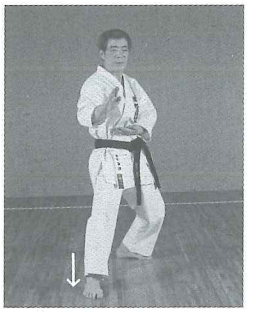
13-A) Atrasar el puño izquierdo cruzando con él el cuerpo hacia el costado derecho.

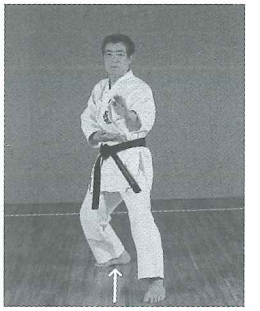
13) *Hidari chūdan uchi-uke*
Girando bruscamente las caderas hacia la derecha, efectuar de frente una parada media hacia el exterior con el brazo izquierdo.

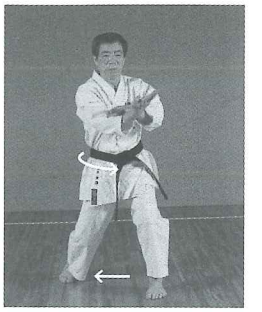
14-A) Meter el pie derecho hacia el izquierdo y sacarlo por delante del cuerpo mientras se atrasa la mano derecha, abierta en *shutō* (mano de cuchillo), hasta encima del hombro izquierdo y extendiendo el brazo izquierdo por delante del pecho.

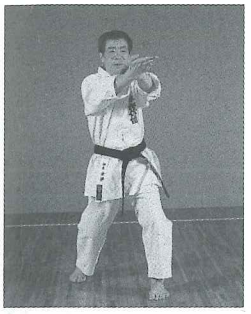

14


15


16

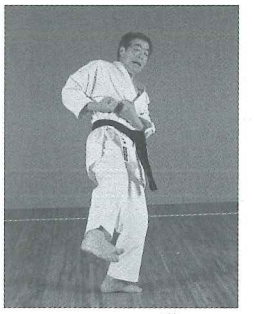

17

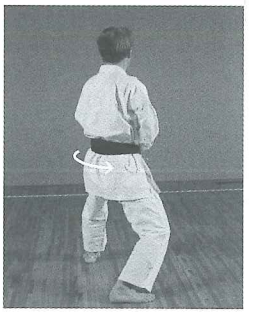

18-A

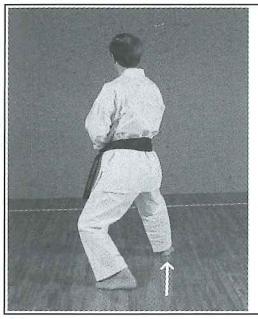

18-B

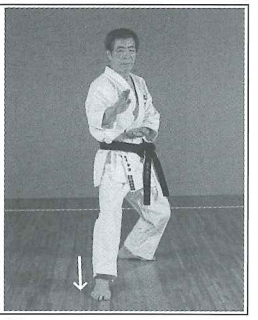
18

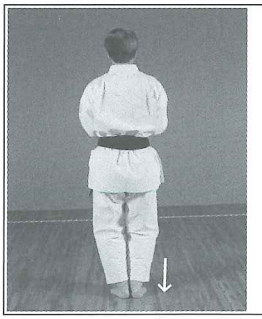
19-A

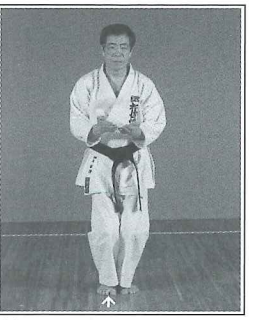

19

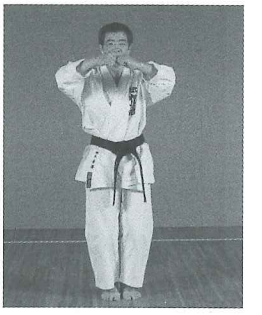

20


21


21 (Vista posterior)


22-A


22-A (Vista posterior)


22-B (Vista posterior)

14) *Kōkutsu-dachi/Migi chūdan shutō-uke*
Completar el paso al frente con el pie derecho, a posición atrasada izquierda, mientras se ejecuta una parada media con el borde exterior de la mano derecha.

15) *Kōkutsu-dachi/Hidari chūdan shutō-uke*
Dar un paso al frente con el pie izquierdo, a posición atrasada derecha, mientras se ejecuta una parada media con el borde externo de la mano izquierda.

16) *Kōkutsu-dachi/Migi chūdan shutō-uke*
Volver a dar un paso al frente con el pie derecho, a posición atrasada izquierda, mientras se efectúa una parada media con el borde externo de la mano derecha.

17) *Kōkutsu-dachi/Hidari chūdan shutō-uke*
Dar un paso atrás con el pie derecho, a posición atrasada derecha, mientras se ejecuta una parada media con el borde externo de la mano izquierda.

18-A) Sacar el pie derecho hacia el lado derecho, para cambiar a una posición adelantada izquierda ligeramente acortada (*moto-dachi*) mientras se extiende y eleva el brazo derecho delante del pecho, siguiendo una trayectoria directamente por debajo de la mano izquierda, que permanece en la misma posición defensiva. La palma de la mano derecha se mantiene mirando hacia arriba mientras el brazo derecho se extiende hacia delante.

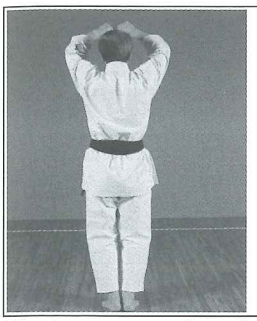
18-B) Elevar la mano derecha y desplazarla a la derecha con un movimiento en arco mientras se rota la mano derecha en el sentido contrario a las agujas del reloj. La mano izquierda se apoya encima de la muñeca derecha.

18) *Moto-dachi/Kaeshi-dori/Gyaku-hanmi*
Girando las caderas a *gyaku-hanmi,* atrasar el codo derecho hacia el cuerpo para realizar un agarre inverso con la mano derecha. El codo izquierdo también se mantiene cerca del cuerpo mientras las puntas de los dedos de la mano izquierda se apoyan en la base del pulgar de la mano derecha.

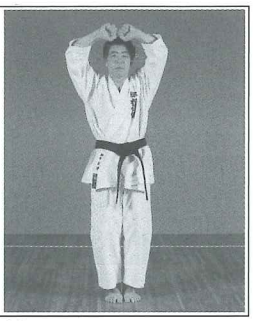
19-A) Elevar bruscamente la rodilla introduciéndola en el triángulo formado por los antebrazos y el pecho.

19) *Gedan ke-sage*
Bajar la pierna derecha para efectuar una potente patada penetrante acompañada de *kiai,* cerrando ambos puños mientras se atrasan bruscamente hasta situarlos por encima de la cadera derecha con los dorsos de las manos mirando en la dirección de la patada.

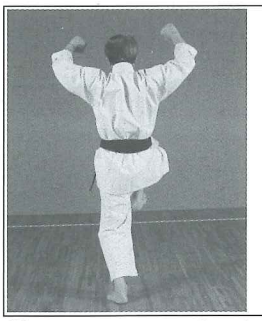
20) *Kōkutsu-dachi/Hidari chūdan shutō-uke*
Retirar la pierna atacante y plantar después el pie derecho atrás en la dirección de la patada, asumiendo una posición atrasada derecha mirando en la dirección contraria mientras se efectúa una parada media con el borde externo de la mano izquierda.



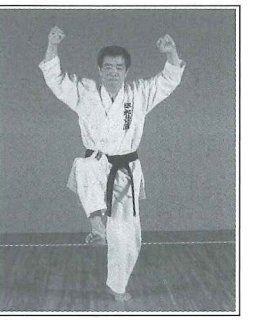
22



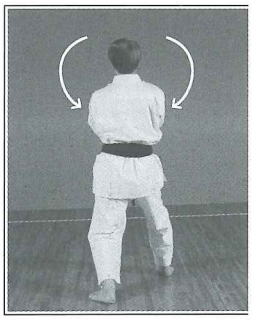
22 (Vista posterior)



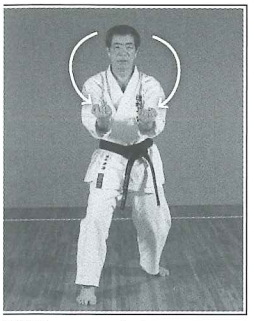
23-A



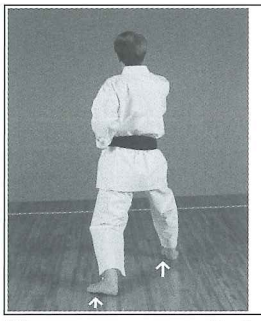
23-A (Vista posterior)



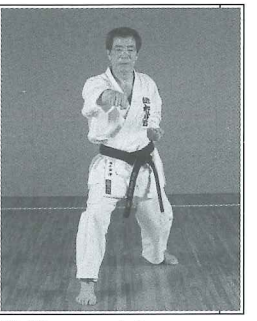
23



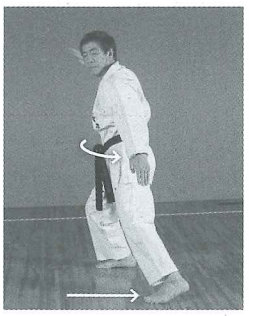
23 (Vista posterior)



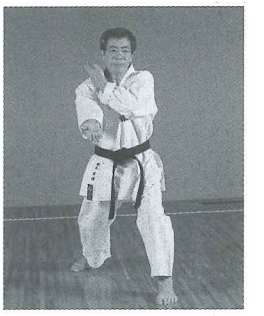
24



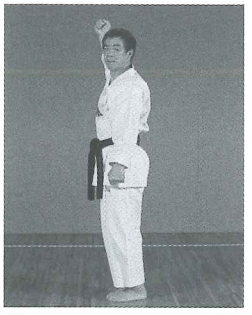
24 (Vista posterior)



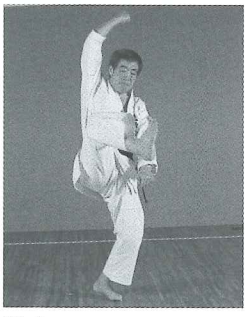
25-A



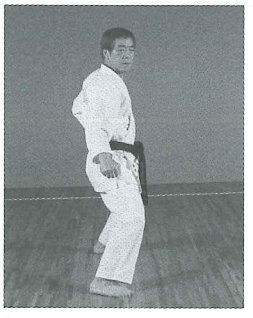
25



26



27-A



27

21) *Kōkutsu-dachi/Migi chūdan shutō-uke*
Dar un paso al frente con el pie derecho, a posición atrasada izquierda, mientras se efectúa una parada media con el borde externo de la mano derecha.

22-A) *Heisoku-dachi*
Atrasar el pie derecho hasta situarlo junto al pie izquierdo en *heisoku-dachi* (posición con los pies cerrados) mientras se atrasa hacia el cuerpo el codo derecho. Las rodillas permanecen ligeramente flexionadas y los codos se apoyan sobre las caderas con los dos antebrazos extendidos hacia arriba en un ligero ángulo por delante del cuerpo. Las manos permanecen en forma de *shutō* (mano de cuchillo) con las palmas mirando hacia arriba y los meñiques casi en contacto.

22-B) Elevar los brazos mientras se estiran las rodillas, desplazando hacia el exterior los codos y girando los antebrazos sobre sí mismos con un movimiento "rotatorio". Cerrar los puños mientras se elevan, manteniéndolos casi en contacto durante el movimiento.

22) *Heisoku-dachi/Morote age-uke*
Completar el movimiento ascendente de los brazos para realizar una parada alta reforzada desplazando los puños hasta situarlos justo por encima de la frente.

23-A) Proyectar ambos antebrazos hacia el exterior inclinados a los lados mientras se eleva bruscamente la rodilla derecha.

23) *Zenkutsu-dachi/Chūdan tettsui hasami-uchi*
Plantando el pie derecho al frente en posición adelantada derecha, desplazar los puños siguiendo trayectorias circulares alrededor del cuerpo y descendentes hacia el frente para realizar un ataque en tijera con los puños de martillo a nivel medio.

24) *Zenkutsu-dachi/Chūdan oi-zuki*
Manteniendo la posición adelantada, impulsarse con el pie izquierdo para avanzar el cuerpo aproximadamente medio paso mientras se efectúa un directo con el puño avanzado a nivel medio.

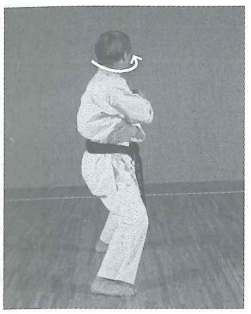
25-A) Girando la cabeza hacia la izquierda para mirar hacia atrás, cruzar por detrás con el pie izquierdo hasta el lado contrario mientras se efectúa una parada baja hacia atrás con el borde externo de la mano izquierda.

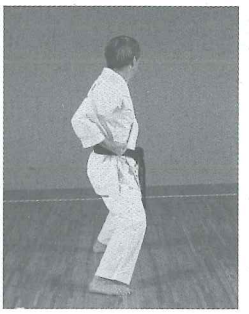
25) *Zenkutsu-dachi/Hidari nagashi-uke/Migi gedan nukite*
Completando un giro de 180 grados hacia la izquierda, cambiar a posición adelantada izquierda mientras se efectúa un ataque descendente con la punta de los dedos de la mano derecha (mano de lanza), acompañado de una parada oblicua a nivel alto.

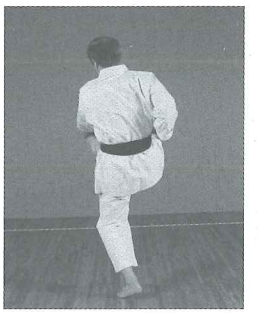
26) *Heisoku-dachi/Manji-gamae*
Atrasar el pie izquierdo hasta juntarlo con el derecho en *heisoku-dachi* (posición con los pies cerrados), girando las caderas 90 grados hacia la derecha mientras se atrasa el brazo derecho y se extiende hacia abajo el brazo izquierdo en *manji-gamae* (posición en la que los brazos se colocan como si acabaran de completar un *manji-uke*).

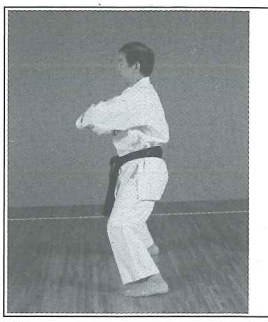
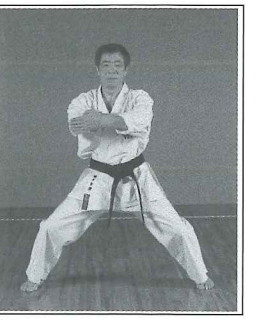
27-A) Manteniendo en posición el brazo izquierdo extendido hacia abajo, elevar bruscamente la rodilla derecha hacia el lado izquierdo del cuerpo y, pivotando sobre el pie derecho, girar el cuerpo 180 grados hacia la derecha.

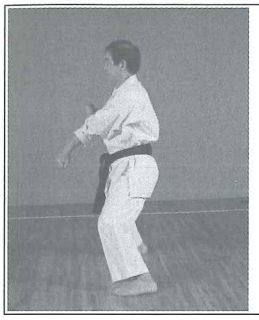
27) *Kiba-dachi/Migi sokumen gedan-barai*
Plantar el pie derecho en posición del jinete mientras el brazo derecho desciende en la misma dirección para ejecutar una parada baja.

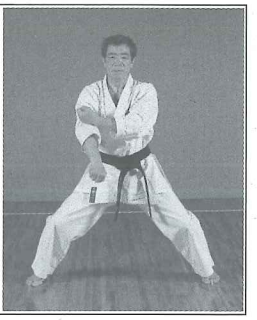

28-A

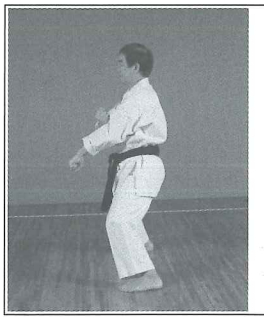

28

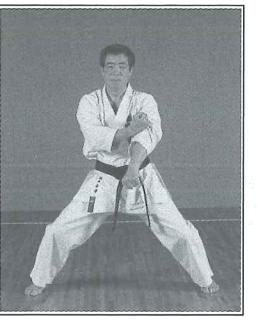

29-A

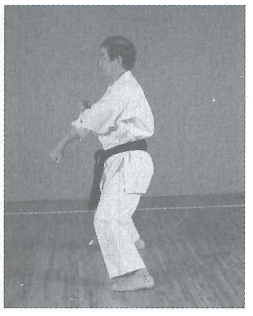


29 29 (Vista lateral)

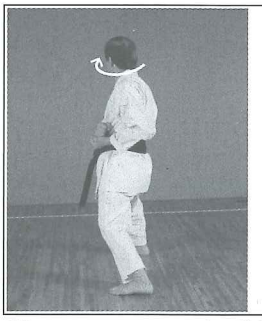

30

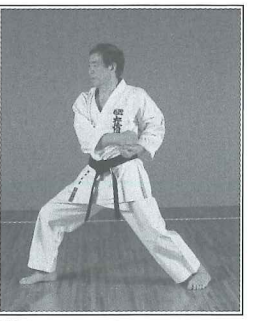

30 (Vista lateral)

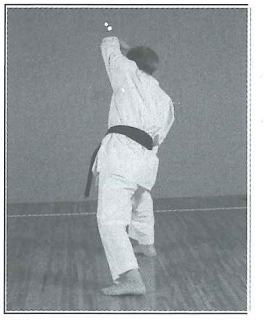

31-A


31-A (Vista lateral)


31


32


32 (Vista lateral)


33

28-A) Girar la cabeza hacia la izquierda y cruzar con la mano izquierda, abierta en *shutō* (mano de cuchillo), el lado derecho del cuerpo y por debajo del brazo derecho, mientras se extiende este último en la dirección contraria.

28) *Kiba-dachi/Hidari chūdan haishu-uke*
Sacar el brazo izquierdo hacia ese mismo lado para efectuar una parada media con el dorso de la mano mientras se atrasa el puño derecho hasta situarlo encima de la cadera del mismo lado.

29-A) *Migi mikazuki-geri*
Elevar la pierna derecha cuzando con ella la cara anterior del cuerpo para efectuar una patada semicircular con la planta, golpeando con ella la palma abierta de la mano izquierda. El puño derecho permanece en posición encima de la cadera derecha.

29) *Kiba-dachi/Migi empi-uchi*
Plantar el pie derecho en la dirección de la patada, en posición del jinete, mientras se efectúa un ataque frontal de codo contra la palma de la mano izquierda.

30) *Kiba-dachi/Migi gedan-barai/Hidari soete*
Descender el puño derecho para efectuar una parada baja. El puño izquierdo se cierra de inmediato y se apoya justo por encima del codo derecho durante la técnica.

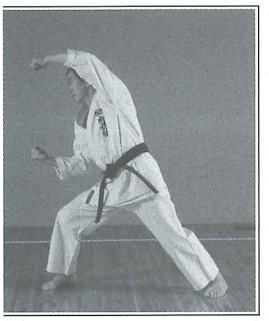
31-A) *Kiba-dachi/Hidari gedan-barai/Migi soete*
Descender el puño izquierdo para realizar una parada baja mientras se eleva simultáneamente el puño derecho hasta situarlo encima del codo izquierdo.

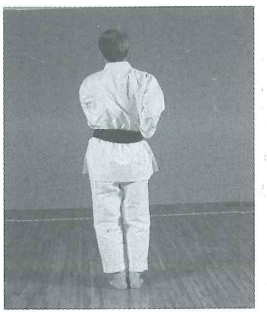
31) *Kiba-dachi/Migi gedan-barai/Hidari soete*
Efectuar otra parada baja con el brazo derecho mientras se eleva el puño izquierdo hasta situarlo encima del codo derecho.

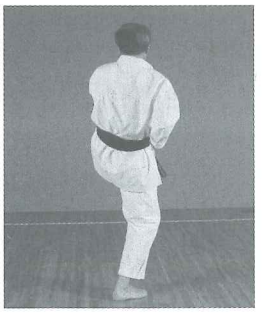
32) *Zenkutsu-dachi/Koshi-gamae*
Girando la cabeza hacia la derecha, deslizar ligeramente hacia atrás el pie derecho, cambiando a una estrecha posición adelantada derecha mirando hacia la derecha mientras se atrasan los puños hasta situarlos encima de la cadera izquierda, con el puño derecho apoyado encima del izquierdo.

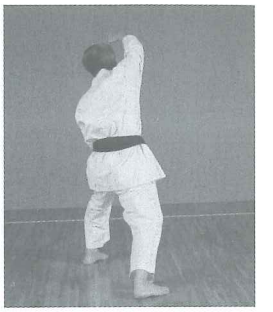
33) *Zenkutsu-dachi/Yama-zuki*
Efectuar una ataque simultáneo con los dos puños formando una U amplia con los brazos (posición de la montaña), con el puño izquierdo dirigido a la cara de un adversario imaginario y el derecho efectuando un ataque directo con el puño girado (*ura-zuki*) a la sección media. En la posición final, los puños deben estar alineados verticalmente.

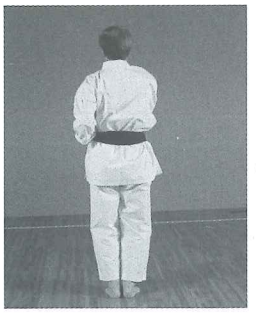
34) *Heisoku-dachi/Koshi-gamae*
Atrasar el pie derecho hasta situarlo junto al izquierdo, en *heisoku-dachi* (posición con los pies cerrados), mientras se atrasan los dos puños hasta situarlos encima de la cadera derecha.

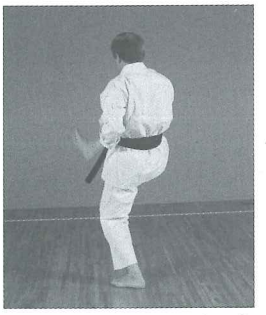

33 (Vista lateral)

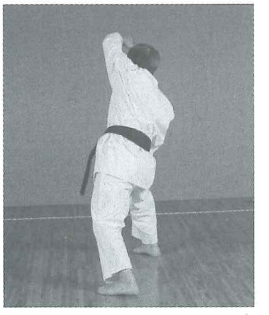

34

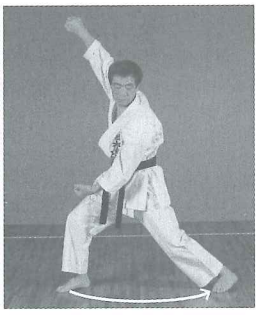

35-A

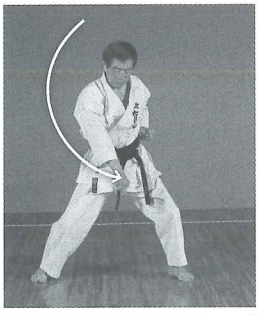

35

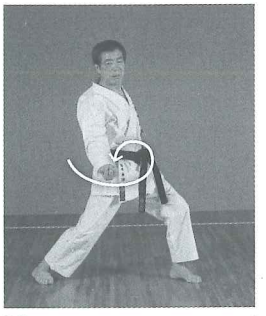

36

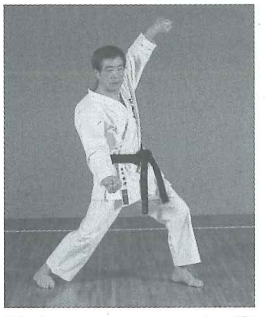

37-A

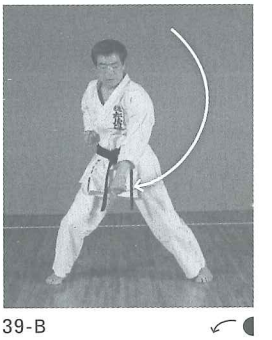

37


38-A


38-B


38


39-A


39-B

35-A) *Harai-fumikomi*
Efectuar hacia el frente una patada aplastante barriendo con la pierna izquierda.

35) *Zenkutsu-dachi/Yama-zuki*
Plantar el pie izquierdo delante, terminando la patada aplastante en una estrecha posición adelantada izquierda mientras se ejecuta un ataque simultáneo con los dos puños formando una U amplia con los brazos (posición de la montaña) con el puño derecho por encima del izquierdo.

36) *Heisoku-dachi/Koshi-gamae*
Atrasar el pie izquierdo, a *heisoku-dachi* (posición con los pies cerrados), mientras se atrasan los puños hasta situarlos encima de la cadera izquierda.

37-A) *Harai-fumikomi*
Efectuar hacia el frente una patada aplastante barriendo con la pierna derecha.

37) *Zenkutsu-dachi/Yama-zuki*
Plantar el pie derecho delante, para terminar la patada aplastante en una estrecha posición adelantada derecha mientras se ejecuta un ataque simultáneo con los dos puños formando una U amplia con los brazos (posición de la montaña) con el puño izquierdo por encima del derecho.

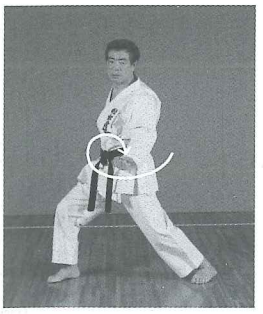
38-A) Atrasar bruscamente el pie izquierdo cruzando por detrás hasta el lado derecho del cuerpo alineado con el pie derecho, pivotando sobre éste para girar el cuerpo 90 grados hacia la izquierda. Al mismo tiempo, bajar el hombro izquierdo hacia el tórax y atrasar el brazo derecho y elevarlo por detrás del cuerpo.

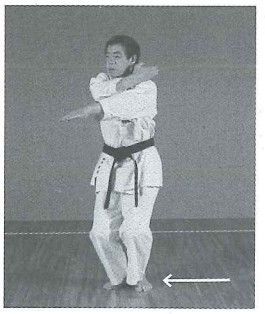
38-B) Bajar el brazo derecho con fuerza siguiendo una trayectoria en arco en torno al lado derecho del cuerpo. Al mismo tiempo, extender la pierna derecha, transfiriendo el peso hacia la pierna izquierda, mientras se atrasa el puño izquierdo bruscamente hasta situarlo encima de la cadera izquierda.

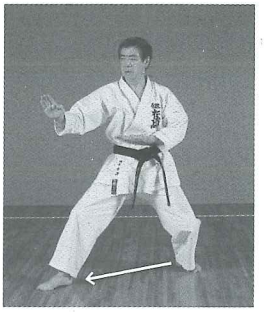
38) *Migi gedan sukui-uke*
Terminar el movimiento de barrido del brazo derecho para ejecutar a nivel bajo una parada parabólica, continuando con un movimiento circular más pequeño del antebrazo para efectuar un ataque descendente con el dorso del puño. La espalda se mantiene recta y perpendicular al suelo.

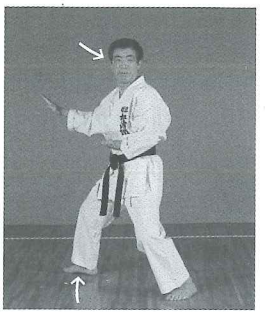
39-A) Manteniendo el brazo derecho y el tren inferior en la misma posición, atrasar el brazo izquierdo y elevarlo por detrás del cuerpo.

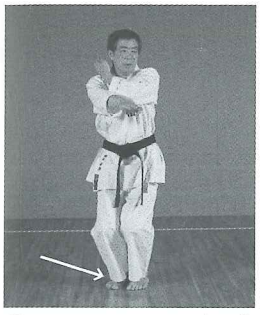
39-B) Bajar con fuerza el brazo izquierdo en torno al lado izquierdo del cuerpo, atrasando el puño derecho hasta situarlo encima de la cadera derecha mientras se transfiere el peso hacia la pierna derecha.

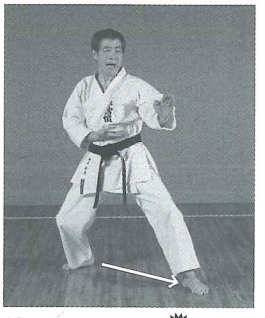

39

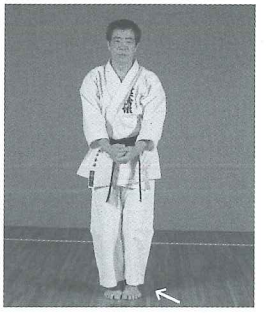

40-A

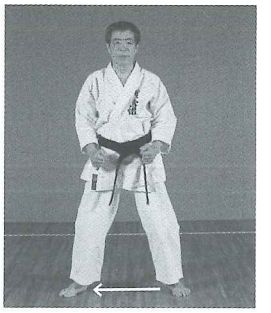

40


41


42-A


42


Yame-A


Yame

39) *Hidari gedan sukui-uke*
Terminar el movimiento de barrido del brazo izquierdo para ejecutar a nivel bajo una parada parabólica hacia el frente, seguida de un ataque descendente con el dorso del puño.

40-A) Girando la cabeza 45 grados hacia la derecha, desplazar el pie izquierdo hasta situarlo junto al derecho. Al mismo tiempo, extender el brazo izquierdo por delante del pecho en un ángulo de 45 grados hacia la derecha mientras se atrasa la mano derecha, abierta en *shutō* (mano de cuchillo), hasta situarla encima del hombro izquierdo.

40) *Kōkutsu-dachi/Migi chūdan shutō-uke*
Dar un paso hacia el exterior con el pie derecho siguiendo un ángulo de 45 grados hacia la derecha, a posición atrasada izquierda, mientras se efectúa una parada media con el borde externo de la mano derecha.

41) Pivotando sobre el pie izquierdo, desplazar el pie derecho hacia la derecha para girar el cuerpo 90 grados en la misma dirección mientras la cabeza gira hacia la izquierda. El tren inferior permanece en la posición atrasada izquierda mientras el tren superior mantiene una posición de parada con el borde externo de la mano derecha.

42-A) Manteniendo flexionada la rodilla izquierda, desplazar el pie derecho para juntarlo con el izquierdo, extendiendo el brazo derecho y cruzando con él el pecho hacia la izquierda mientras se atrasa la mano izquierda hasta situarla encima del hombro derecho.

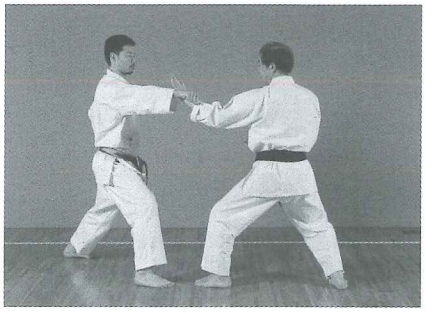
42) *Kōkutsu-dachi/Hidari chūdan shutō-uke*
Dar un paso hacia el exterior con el pie izquierdo, a posición atrasada derecha, mientras se efectúa una parada media con el borde externo de la mano izquierda, acompañada de *kiai.*

Yame-A) Atrasar el pie izquierdo hacia el derecho, alineando los pies en *heisoku-dachi* (posición con los pies cerrados). Al mismo tiempo, extender hacia abajo los brazos por delante del cuerpo, envolviendo con la mano izquierda el puño derecho para asumir la misma posición de atención con la que empezó el kata.

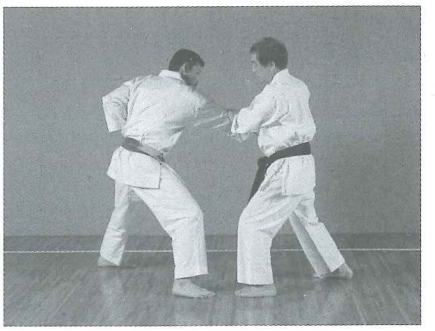
Yame
Abrir el pie derecho hacia el lado derecho, a *soto hachiji-dachi* (posición con los talones separados y los dedos de los pies hacia el exterior) con ambos puños colocados delante de las caderas, la misma posición en postura natural (*shizentai*) asumida antes de empezar el kata.

ANÁLISIS TÉCNICO
Movimientos 17–19

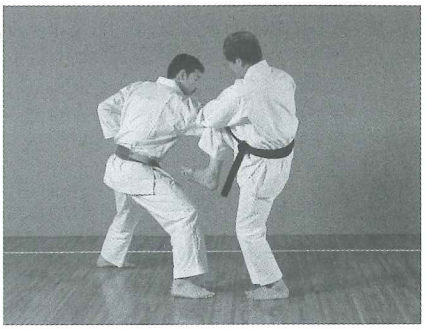
Después de defender un directo avanzado a nivel medio (*chūdan oi-zuki*) del adversario con una parada con el borde externo de la mano (*chūdan shutō-uke*) (foto 1), desplazar la mano contraria hasta el otro lado de la muñeca del oponente (foto 2), agarrar la muñeca (foto 3) y tirar de ella hacia el interior mientras se efectúa una patada baja penetrante a la rodilla (fotos 4 y 5).


1

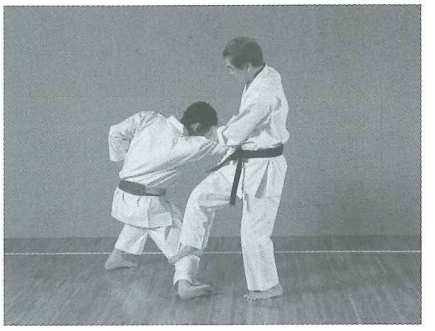
2



3



4



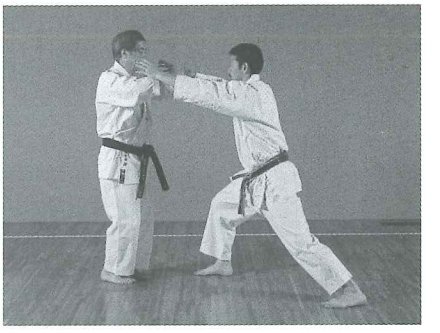
5

ANÁLISIS TÉCNICO

Movimientos 21–24

En respuesta al ataque directo con el puño avanzado (*oi-zukî*) de un adversario, defender con una parada con el borde externo de la mano (*chūdan shutō-uke*) (foto 1). Cuando el atacante se abalanza hacia delante con ambos brazos, dar un paso atrás y ejecutar una parada ascendente con los dos brazos (*morote age-uke*) (fotos 2 y 3), y luego contraatacar avanzando con un ataque en tijera con los puños de martillo a la sección media (*chūdan tettsui hasami-uchi*) (foto 4), seguido por un directo avanzado (*chūdan oi-zukî*) (foto 5).

1



2

3

4

5

Bassai Shō

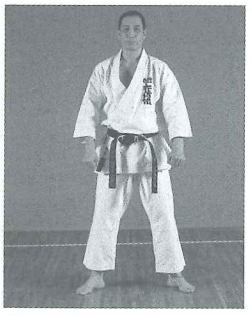
抜塞

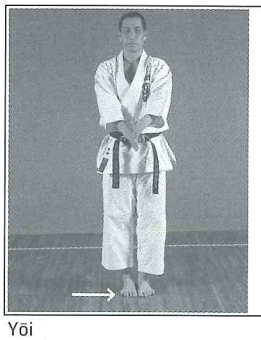
Como se mencionó en el capítulo anterior, existen actualmente diversas versiones del kata Bassai, incluyendo las transmitidas por Itosu, Matsumura, Tomari, Oyadomari e Ishimine. Sin embargo, ahora se acepta generalmente que el modelo sobre el cual se basa este kata provenía del maestro Kōkan Oyadomari. Las variantes Dai y Shō, no obstante, sólo se encuentran en la escuela de Itosu.

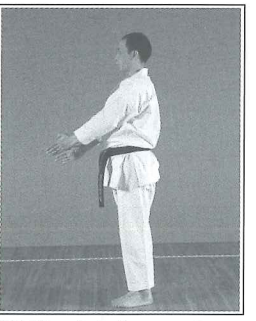
Las principales características de Bassai Shō, que fue creado por el maestro de karate Shuri-te Yasutsune Itosu, incluyen secuencias que aparecen en la primera mitad del kata en respuesta a ataques con bastón (*jō*). Éstos empiezan con una parada a dos manos, después de la cual el atacante es desarmado y se le hace perder el equilibrio mientras el practicante se gira para afrontar al siguiente agresor que se acerca. Bassai Shō, que incluye numerosas técnicas de combate cuerpo a cuerpo, es un kata avanzado que hace hincapié en la colocación de las caderas al emplear posiciones atrasadas (*kōkutsu-dachi*) y del gato (*neko-ashi-dachi*) para asegurar un centro de gravedad adecuado.

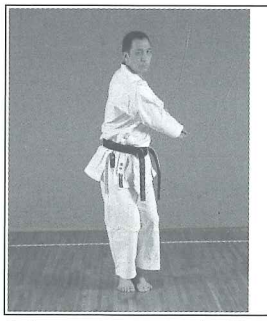
Aunque no muchas personas realicen actualmente Bassai Shō, dado que concede importancia al equilibrio y requiere el empleo efectivo de las caderas es un kata que merece verdaderamente la pena practicar.

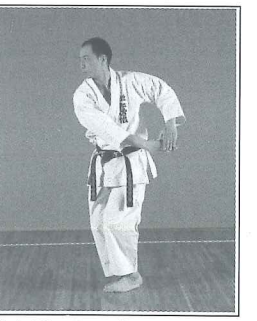
Bassai Shō

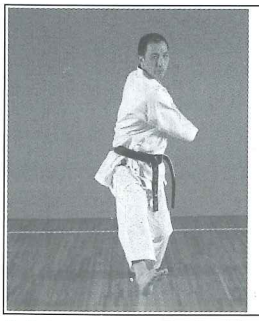

Shizentai

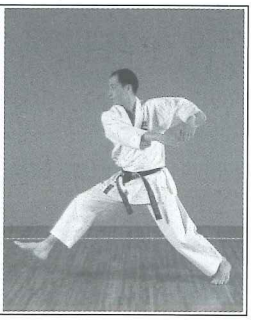

Yōi

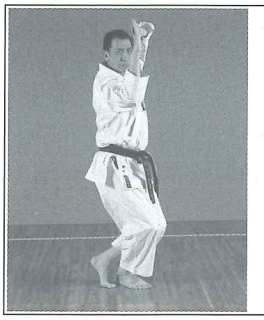

Yōi (Vista lateral)

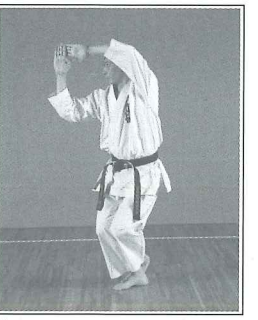

1-A ↘ ○

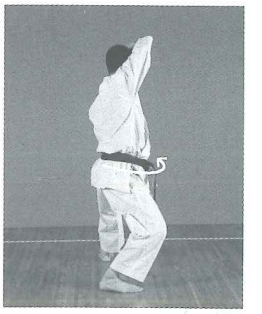

1-A (Vista lateral)


1-B ↘ ○


1-B (Vista lateral)


1 ↶ ◄

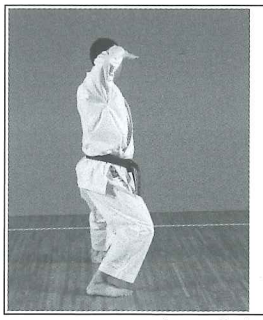

1 (Vista lateral)


2 ↶ ◄

***Shizentai* (Postura natural)**
Soto hachiji-dachi (posición con los talones separados y los dedos de los pies hacia el exterior) con ambos puños colocados delante de las caderas.

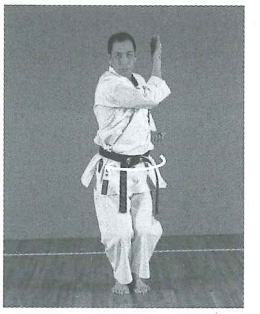
***Yōi* (Posición de atención)**
Deslizar el pie derecho hacia el izquierdo para asumir *heishoku-dachi* (posición con los pies cerrados) mientras se abren y se juntan las manos delante del cuerpo, extendiéndose ambos brazos inclinados frente al mismo. Las manos, en forma de *shutō* (mano de cuchillo), están cruzadas para formar una estrecha X con la mano izquierda apoyada encima de la derecha y el lado radial de las manos mirando hacia arriba.

2 (Vista lateral)

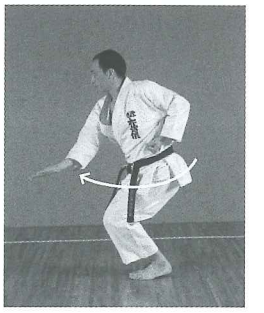


3

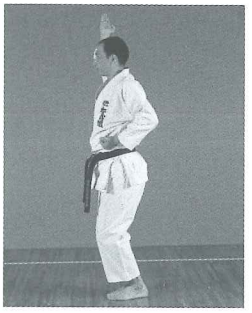
3 (Vista lateral)



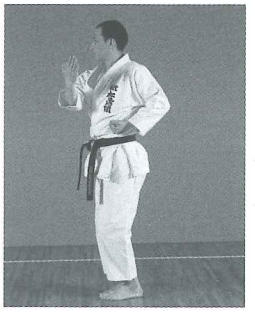
4-A



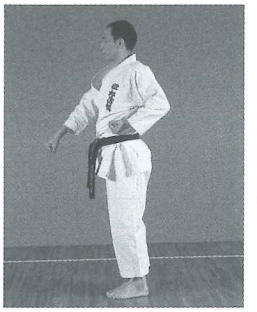
4-B



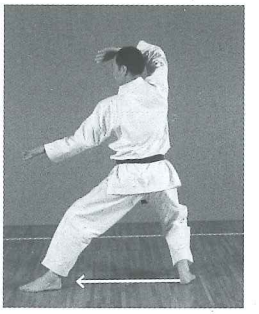
4-C



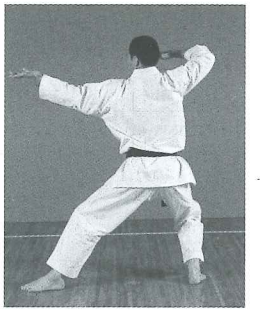
4-D



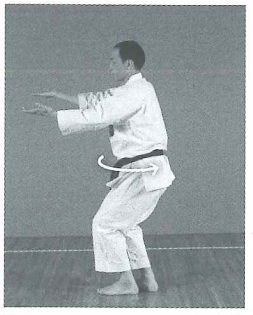
4



5



6



7-A

1-A) Inclinando el tren superior hacia delante, atrasar las manos hacia el lado izquierdo del cuerpo como si se fuera a defender un ataque por la espalda. Al moverse las manos, la izquierda "se pliega" de manera que la palma presiona contra el dorso de la mano derecha.

1-B) Al alargar las manos hacia atrás, impulsarse con el pie izquierdo, saltando hacia delante con gran fuerza.

1) *Kōsa-dachi/Jōdan haishu awase-uke*
Plantar con fuerza el pie derecho en el suelo y desplazar inmediatamente tras él el pie izquierdo, a *kōsa-dachi* (posición con las piernas cruzadas), mientras se efectúa una parada doble a nivel alto con el dorso de las manos. Las manos se cruzan en ángulo recto con el dorso de la derecha presionando contra los dedos de la izquierda.

2) *Kōkutsu-dachi/Morote jō-uke*
Girar la cabeza hacia la izquierda y extender la pierna izquierda hacia atrás, a posición atrasada derecha mirando en la dirección contraria mientras se efectúa una parada con las dos manos contra un ataque de *jō* (bastón). Bajar el codo izquierdo hasta la cadera izquierda y extender hacia delante la mano de ese lado aproximadamente al nivel de la cintura con la palma de la mano mirando hacia arriba mientras se adelanta la mano derecha por encima de la cabeza también con la palma hacia arriba.

3) *Kōkutsu-dachi/Suihei jō-dori*
Atrasar el codo derecho y rotar la mano derecha en el sentido de las agujas del reloj mientras se extiende y se eleva el brazo izquierdo por delante del cuerpo para realizar un agarre horizontal de *jō*. Al terminar, la mano derecha está situada al nivel de la oreja derecha mientras que el brazo izquierdo se extiende hacia delante aproximadamente a la altura del hombro.

4-A) Pivotando sobre el pie izquierdo, girar las caderas hacia la derecha mientras se mete el pie derecho hacia el izquierdo. Al mismo tiempo, elevar la mano derecha, cruzando con el codo hasta el otro lado de la cabeza mientras la mano izquierda se cierra y se atrasa hasta la cadera de ese mismo lado.

4-B) *Heisoku-dachi/Migi haitō sukui-nage*
Completando un giro de las caderas de 180 grados, juntar el pie derecho con el izquierdo, en *heisoku-dachi* (posición con los pies cerrados), mientras las caderas descienden y se desliza hacia abajo el brazo derecho cruzando con él por delante de las rodillas para efectuar una proyección parabólica con el borde interno de la mano.

4-C) Estirar las piernas y elevar las caderas para quedar de pie bien erguido mientras se continúa con el movimiento parabólico del brazo derecho, sacando el codo derecho hacia el lado derecho del cuerpo.

4-D) Continuar el movimiento del brazo derecho, elevando la mano derecha hasta por encima de la cabeza.

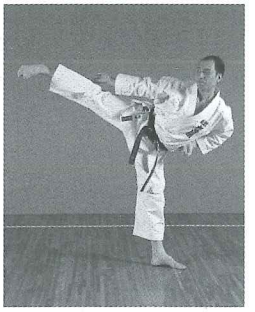
4) *Heisoku-dachi/Migi gedan tettsui-uchi*
Desplazar el brazo derecho en torno al lado izquierdo del cuerpo y bajarlo al frente mientras se cierra el puño derecho para efectuar una ataque descendente con el puño de martillo.

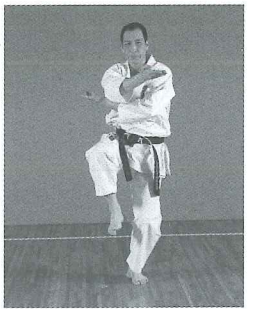
5) *Kōkutsu-dachi/Morote jō-uke*
Adelantando el pie izquierdo, a posición atrasada derecha, abrir la mano izquierda con la palma mirando hacia arriba delante de la cadera izquierda mientras se abre y se atrasa la mano derecha para ejecutar una parada con las dos manos contra un ataque de *jō*.

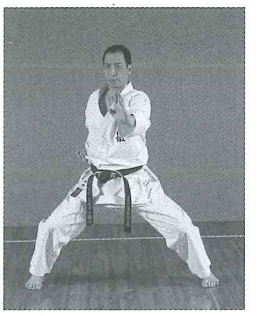
6) *Kōkutsu-dachi/Suihei jō-dori*
Atrasar el codo derecho y rotar la mano derecha en el sentido de las agujas del reloj mientras se extiende y eleva el brazo izquierdo por delante del cuerpo para efectuar un agarre horizontal de *jō*.

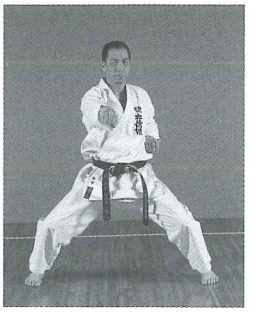
7-A) Manteniendo la cabeza mirando en la misma dirección, atrasar el pie izquierdo hacia el pie derecho mientras se giran las caderas hacia la izquierda y se atrasan las manos hasta la cadera izquierda.

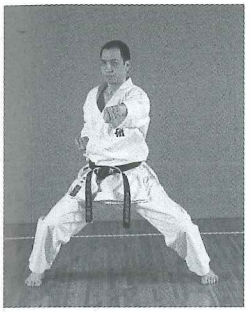
7

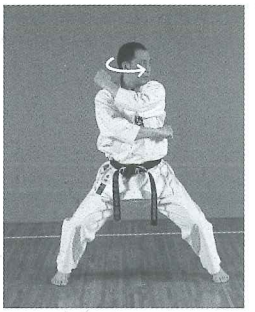

8-A


8-B

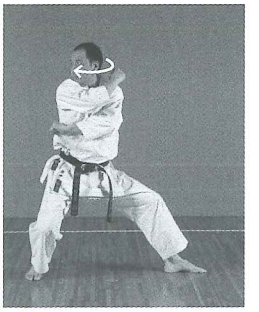

8

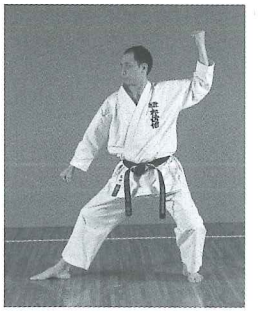

9-A

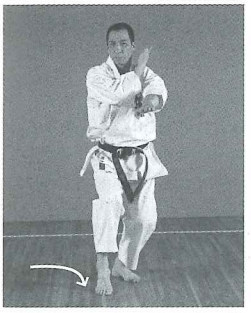

9

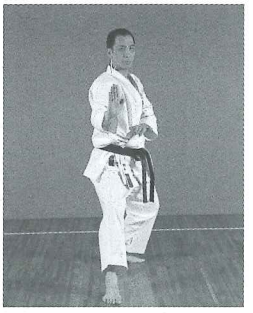

10-A

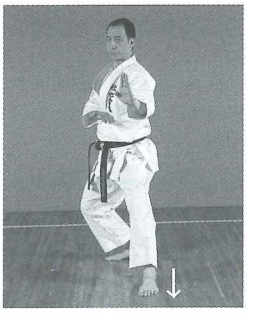
10

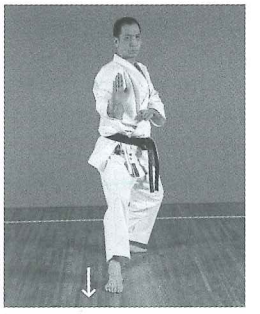

11-A

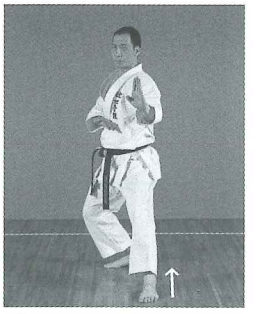

11

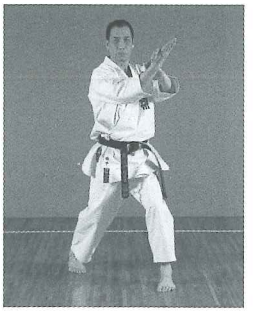

12-A


12


13


14


15


16-A

7) *Heisoku-dachi/Haitō koshi-gamae*
Alinear el pie izquierdo junto al pie derecho, en *heisoku-dachi* (posición con los pies cerrados) mientras se atrasan ambas manos hasta encima de la cadera izquierda. A medida que las manos se desplazan hacia la cadera, el puño izquierdo se cierra mientras la mano derecha permanece abierta, en *haitō koshi-gamae* (guardia con la mano en *haitō* en la cintura) y la palma mirando hacia arriba.

8-A) *Migi yoko keage/Migi haitō-uchi*
Efectuar una patada lateral percutante con la pierna derecha mientras se ejecuta simultáneamente en la misma dirección un ataque con el borde interno de la mano derecha.

8-B) Girar la cabeza hacia la izquierda para mirar al frente mientras la pierna atacante retrocede. Al mismo tiempo, proyectar la mano izquierda, en forma de *shutō* (mano de cuchillo), cruzando con ella por delante del cuerpo hacia el lado derecho mientras se cruza con la mano derecha el pecho en la dirección contraria.

8) *Kiba-dachi/Hidari tate shutō-uke*
Plantar el pie derecho sacándolo hacia el lado derecho, a posición del jinete, mientras se efectúa una parada con el borde externo de la mano vertical hacia el frente.

9-A) *Kiba-dachi/Migi chūdan-zuki*
Efectuar un ataque directo a nivel medio con el puño derecho.

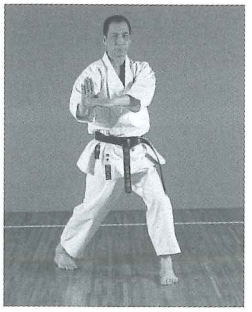
9) *Kiba-dachi/Hidari chūdan-zuki*
Efectuar una ataque directo a nivel medio con el puño izquierdo.

10-A) Girando la cabeza hacia la izquierda, elevar el puño izquierdo hasta encima del hombro derecho y proyectar el puño derecho cruzando con él por delante del cuerpo.

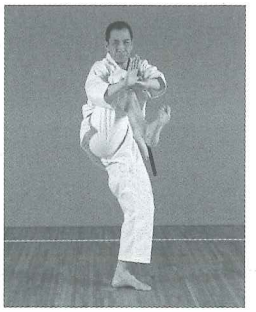
10) *Kōkutsu-dachi/Manji-uke*
Atrasar el centro de gravedad hacia la pierna derecha para adoptar la posición atrasada derecha mientras el brazo derecho retrocede con fuerza y se baja el izquierdo para ejecutar un *manji-uke*: el brazo derecho realiza hacia atrás una parada alta hacia el exterior (*jōdan uchi-uke*) mientras el brazo izquierdo efectúa una parada baja (*gedan-barai*) hacia el frente.

11-A) Girar la cabeza hacia la derecha mientras se atrasa el puño derecho hasta encima del hombro izquierdo y se cruza con el puño izquierdo por delante del cuerpo hacia el lado derecho.

11) *Kōkutsu-dachi/Manji-uke*
Transfiriendo el centro de gravedad hacia la pierna izquierda, cambiar a posición atrasada izquierda mientras el brazo izquierdo retrocede con fuerza y se baja el brazo derecho para ejecutar un *manji-uke.*

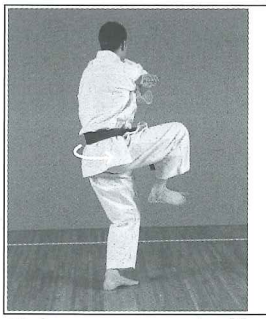


16

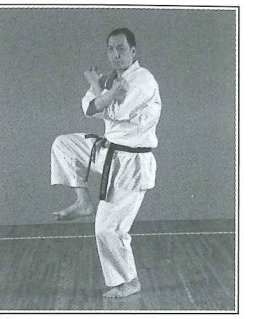


17-A

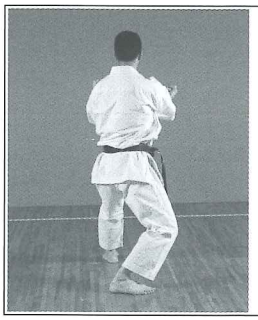
17



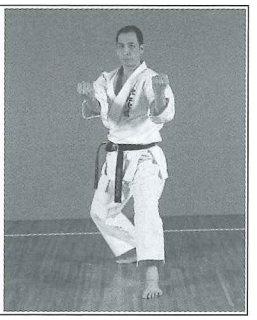
18-A



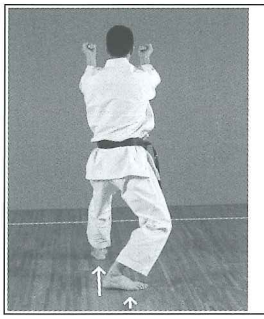
18-A (Vista posterior)



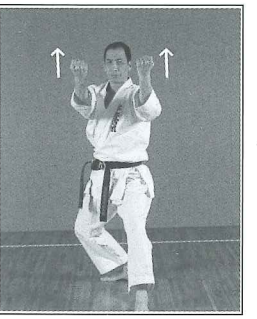
18



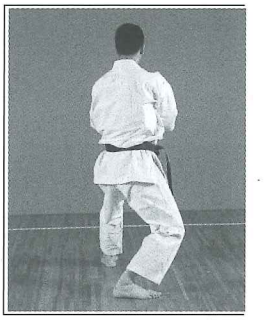
18 (Vista posterior)



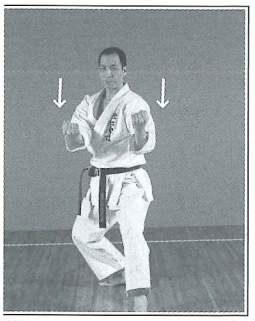
19-A



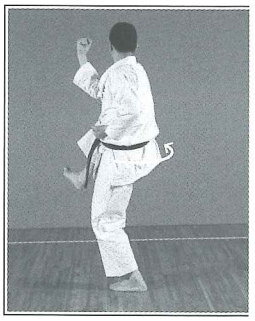
19-A (Vista posterior)



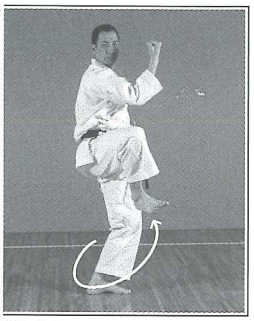
19



19 (Vista posterior)



20-A



20-A (Vista posterior)

12-A) Atrasar el pie derecho hacia el izquierdo y sacarlo por delante del cuerpo mientras se atrasa la mano derecha, en forma de *shutō* (mano de cuchillo), hasta situarla encima del hombro izquierdo y se extiende el brazo izquierdo por delante del pecho.

12) *Kōkutsu-dachi/Migi chūdan shutō-uke*
Completar el paso adelante con el pie derecho, a posición atrasada izquierda, mientras se ejecuta una parada media con el borde externo de la mano derecha.

13) *Kōkutsu-dachi/Hidari chūdan shutō-uke*
Dar un paso al frente con el pie izquierdo, a posición atrasada derecha, mientras se realiza una parada media con el borde externo de la mano izquierda.

14) *Kōkutsu-dachi/Migi chūdan shutō-uke*
Volver a dar un paso al frente con el pie derecho, a posición atrasada izquierda, mientras se efectúa una parada media con el borde externo de la mano derecha.

15) *Kōkutsu-dachi/Hidari chūdan shutō-uke*
Atrasar directamente el pie derecho, a posición atrasada derecha, mientras se efectúa una parada media con el borde externo de la mano izquierda.

16-A) Sacar el pie derecho hacia el lado derecho para cambiar a una posición adelantada izquierda ligeramente acortada (*moto-dachi*) mientras se extiende el brazo derecho y se eleva por delante del pecho siguiendo una trayectoria directamente por debajo de la mano izquierda, que permanece en la misma posición defensiva. El dorso de la mano derecha se mantiene mirando hacia el suelo mientras el brazo se extiende hacia delante.

16) *Moto-dachi/Kaeshi-dori/Gyaku-hanmi*
Girando las caderas a *gyaku-hanmi,* elevar la mano derecha desplazándola hacia la derecha en un movimiento en arco, rotando la mano derecha en el sentido contrario a las agujas del reloj mientras se atrasa el codo derecho hacia el cuerpo para efectuar un agarre inverso.

17-A) Elevar bruscamente la rodilla para introducirla en el triángulo formado por los antebrazos y el pecho.

17) *Gedan ke-sage*
Bajar la pierna derecha para efectuar una potente patada penetrante acompañada de *kiai,* cerrando ambos puños mientras se atrasan bruscamente hasta situarlos encima de la cadera derecha con el dorso de las manos mirando en la dirección de la patada.

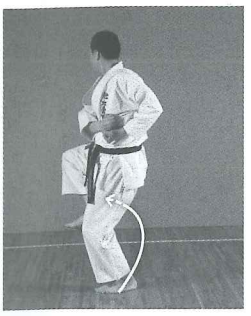
18-A) Recoger la pierna atacante mientras se giran las caderas hacia la izquierda para mirar en la dirección contraria. Al mismo tiempo, cruzar los brazos por delante del pecho con el brazo derecho debajo del brazo izquierdo.

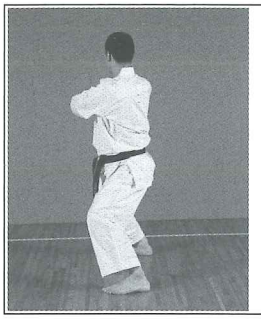
18) *Kōkutsu-dachi/Ryōwan uchi-uke*
Plantar atrás el pie derecho, en la dirección de la patada, asumiendo una posición atrasada derecha mientras se ejecuta una parada doble hacia el exterior.

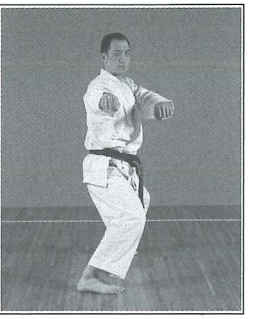
19-A) *Kōkutsu-dachi/Jōdan heikō ura-zuki*
Impulsándose con el pie derecho, adelantar el pie izquierdo con un "paso deslizante" (*suri-ashi*), seguido inmediatamente por el pie derecho, mientras se ejecuta a nivel alto un ataque directo en paralelo con los puños girados.

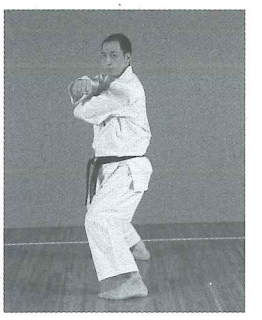
19) Bajar inmediatamente los codos después del ataque directo con los dos puños girados, para volver con los brazos a la posición en que estaban antes del ataque.

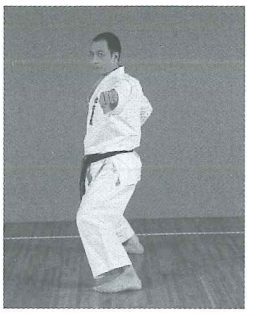
20-A) *Ashi-barai/Migi chūdan soto-uke*
Avanzando el pie derecho y girando las caderas hacia la izquierda, ejecutar un barrido de pierna hacia el frente con el pie derecho mientras se realiza simultáneamente una parada media hacia el interior con el brazo derecho.


20-B

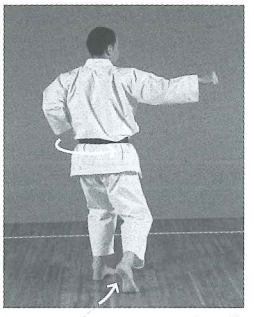

20

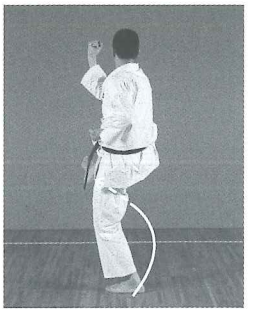

20 (Vista posterior)

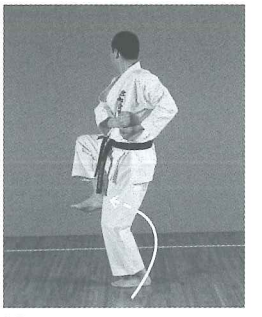

21-A

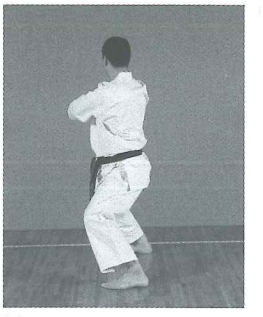

21

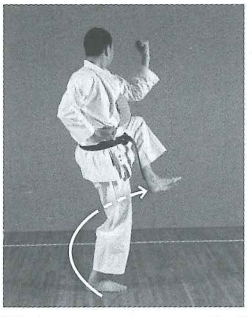
22

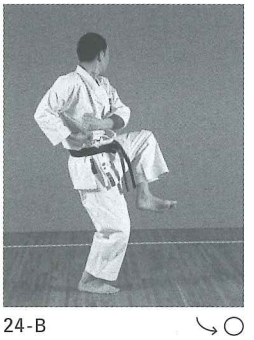

23-A

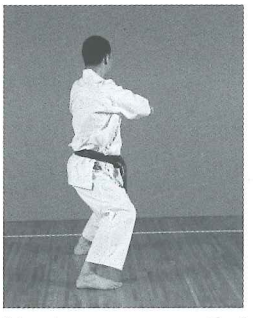

23-B

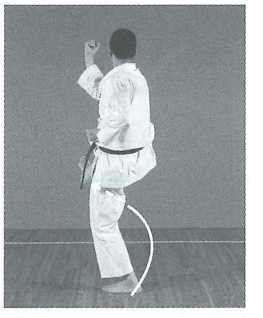

23-C

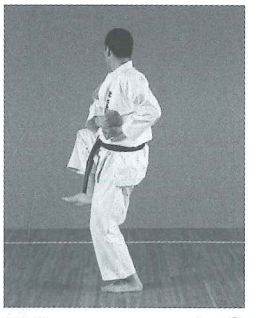

23


24-A


24-B


24


25-A


25-B

20-B) *Koshi-gamae*
Al terminar el barrido a la pierna, atrasar el puño derecho hacia el lado izquierdo del cuerpo, colocándolo encima del puño izquierdo.

20) *Kiba-dachi/Sokumen morote-zuki*
Plantar el pie derecho en la dirección de la parada, asumiendo la posición del jinete mientras se efectúa un ataque con ambos puños hacia el lado derecho.

21-A) Girando la cabeza hacia la izquierda para mirar el lado contrario, cruzar con el brazo derecho por delante del pecho hasta encima del brazo izquierdo mientras se saca el puño izquierdo hacia el lado contrario del cuerpo.

21) *Kiba-dachi/Hidari chūdan tettsui-uchi*
Sacar el puño izquierdo hacia el lado izquierdo del cuerpo para efectuar un ataque a nivel medio con el puño de martillo.

22) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan oi-zuki*
Pivotando sobre el pie izquierdo, cruzar con el pie derecho por delante de la pierna izquierda hasta el lado contrario, girando las caderas 90 grados hacia la izquierda para asumir una posición adelantada derecha mientras se efectúa a nivel medio un directo avanzado acompañado de *kiai*.

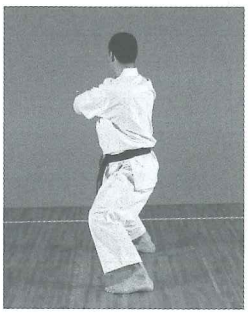
23-A) Pivotando sobre el pie izquierdo, girar las caderas hacia la izquierda para mirar en la dirección contraria mientras se desplaza la pierna y el brazo derechos en torno al cuerpo.

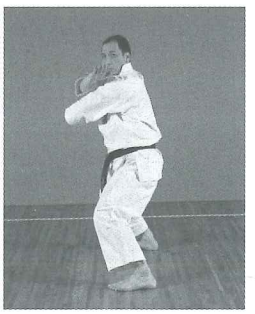
23-B) *Ashi-barai/Migi chūdan soto-uke*
Realizar un barrido a la pierna con el pie derecho mientras se ejecuta simultáneamente una parada media hacia el interior con el brazo derecho.

23-C) *Koshi-gamae*
Al terminar el barrido a la pierna, atrasar el puño derecho hacia el lado derecho del cuerpo, colocándolo encima del puño izquierdo.

23) *Kiba-dachi/Sokumen morote-zuki*
Plantar el pie derecho en posición del jinete mientras se ejecuta un ataque doble de puño hacia la derecha.

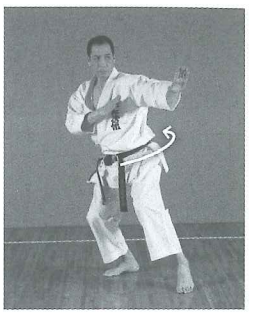
24-A) *Ashi-barai/Hidari chūdan soto-uke*
Pivotando sobre el pie derecho, desplazar el pie izquierdo por delante y en torno al otro lado de la pierna derecha, girando las caderas 180 grados hacia la derecha mientras se ejecuta un barrido simultáneo a la pierna y una parada media hacia el interior con el brazo izquierdo.

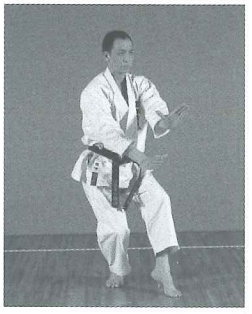

25

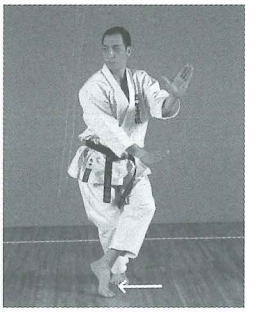

26-A

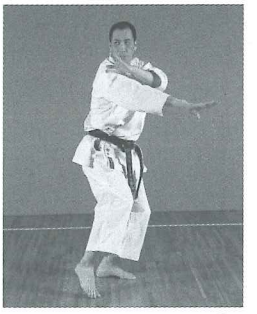
26-B

26-C

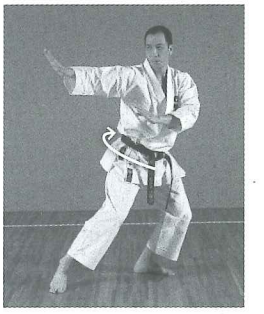

26-D

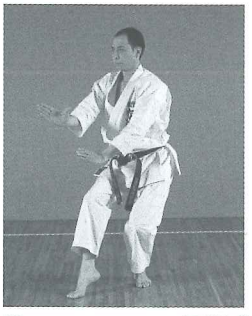

26


27


28-A

28-B


28-C


28

24-B) ***Koshi-gamae***
Después del barrido a la pierna, atrasar el puño izquierdo hasta situarlo encima de la cadera derecha, colocándolo sobre el puño derecho.

24) ***Kiba-dachi/Sokumen morote-zuki***
Plantar el pie izquierdo en posición del jinete mientras se efectúa un ataque lateral con los dos puños hacia el lado izquierdo.

25-A) ***Ashi-barai/Migi chūdan soto-uke***
Pivotando sobre el pie izquierdo, desplazar el derecho por delante y en torno al otro lado de la pierna izquierda, girando las caderas 180 grados hacia la izquierda para efectuar un barrido a la pierna mientras se realiza simultáneamente una parada media hacia el interior con el brazo derecho.

25-B) ***Koshi-gamae***
Al terminar el barrido de pierna, atrasar el puño derecho hasta situarlo encima del puño izquierdo.

25) ***Kiba-dachi/Sokumen morote-zuki***
Plantar el pie derecho en posición del jinete mientras se realiza hacia la derecha un ataque lateral con los dos puños.

26-A) Girar la cabeza hacia la izquierda y sacar la mano derecha por delante y alrededor del cuerpo, hacia el hombro izquierdo, abriendo la mano mientras se desplaza por delante del pecho.

26-B) A medida que la mano derecha se acerca al hombro izquierdo, abrir y sacar la mano izquierda en un gran movimiento de barrido ascendente, hacia el lado izquierdo del cuerpo, mientras se extiende hacia atrás la pierna izquierda inclinada hacia la izquierda, iniciando el movimiento con el talón del pie sin girar las caderas.

26-C) ***Ura ashi-gake/Hidari jōdan shutō-uke***
Manteniendo en posición las caderas, extender totalmente la pierna izquierda para realizar un gancho con la pierna atrasada mientras se extiende el brazo izquierdo en la misma dirección para ejecutar una parada alta con el borde externo de la mano.

26-D) Girando las caderas hacia la izquierda, atrasar el talón del pie izquierdo hacia el pie derecho mientras se bajan ambas manos por delante del cuerpo.

26) ***Neko-ashi-dachi/Morote hiki-otoshi***
Completar el giro de las caderas para asumir *neko-ashi-dachi* (posición del gato) mientras las manos descienden para realizar un derribo con ambas.

27) ***Yoko sashi-ashi***
Sin cambiar la posición de los brazos ni la orientación del tren superior, girar la cabeza hacia la derecha y dar un paso cruzando por delante de la pierna derecha con el pie izquierdo.

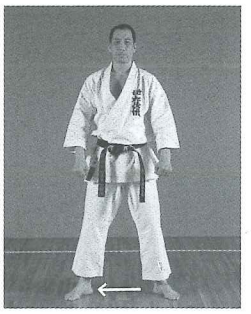
28-A) Elevar la mano izquierda hasta el hombro derecho mientras se extiende la pierna derecha inclinada hacia la derecha.

28-B) ***Ura ashi-gake/Migi jōdan shutō-uke***
Iniciando el movimiento con el talón del pie derecho, extender totalmente la pierna derecha para realizar un gancho con la pierna atrasada mientras se desplaza el brazo derecho alrededor y hacia arriba en un gran barrido en la misma dirección para ejecutar una parada alta con el borde externo de la mano.

28-C) Girando las caderas hacia la derecha, atrasar el talón del pie derecho hacia la pierna de apoyo mientras las manos descienden por delante del cuerpo.

28) ***Neko-ashi-dachi/Morote hiki-otoshi***
Completar el giro de las caderas para asumir *neko-ashi-dachi* (posición del gato) mientras se realiza un derribo con las dos manos.

Yame-A



Yame

***Yame*-A**

Atrasar el pie derecho hasta situarlo junto al izquierdo y estirar las piernas para adoptar *heisoku-dachi* (posición con los pies cerrados). Al mismo tiempo, bajar la mano derecha hasta situarla por debajo de la mano izquierda delante del cuerpo con los brazos extendidos hacia abajo y las manos cruzadas, la misma posición de atención con la que empieza el kata.

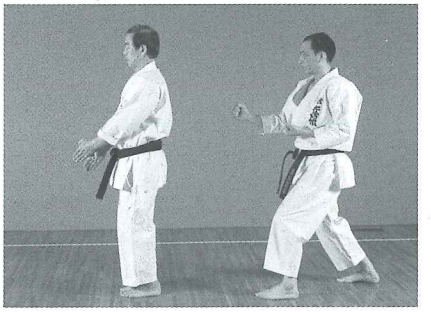
Yame

Sacar el pie derecho hacia el lado derecho, a *soto hachiji-dachi* (posición con los talones separados y los dedos de los pies hacia el exterior) mientras se cierran los puños y se colocan delante de las caderas, la misma posición en postura natural (*shizentai*) asumida antes de empezar el kata.

ANÁLISIS TÉCNICO

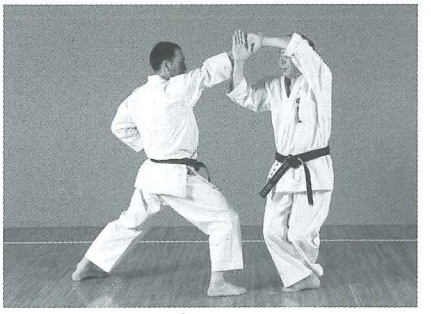
Movimientos 1–3

Defender un ataque de puño por la espalda con una parada con las dos manos abiertas (fotos 1 y 2), abalanzándose inmediatamente hacia delante para contener un ataque de puño de frente mediante una parada doble con el dorso de las manos (*jōdan haishu awase-uke*) (foto 3). Girando para mirar hacia atrás, proyectar hacia delante las manos para defender un ataque de bastón (*morote jō-uke*) (foto 4) y luego elevar el brazo adelantado para desarmar al adversario mientras se le hace perder el equilibrio (foto 5).

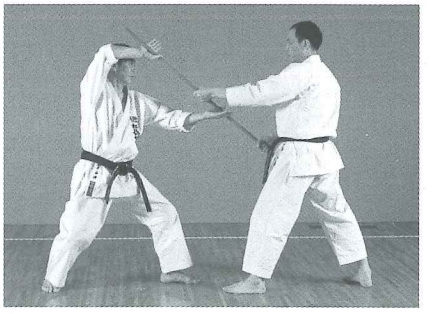


1

2



3



4

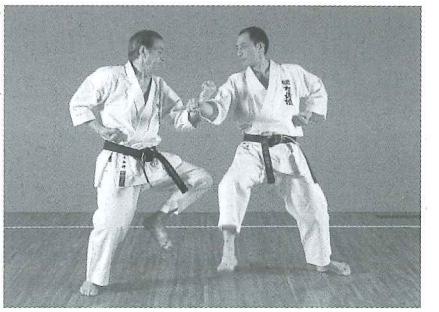
5

ANÁLISIS TÉCNICO

Movimientos 24-A–24

En respuesta al ataque directo avanzado de un adversario, defender con una parada hacia el interior (*chūdan soto-uke*) mientras se le barre la pierna adelantada (*ashi-barai*) (fotos 1 y 2) y contraatacar inmediatamente con un directo con los dos puños (*sokumen morote-zuki*) (foto 3).

1



2

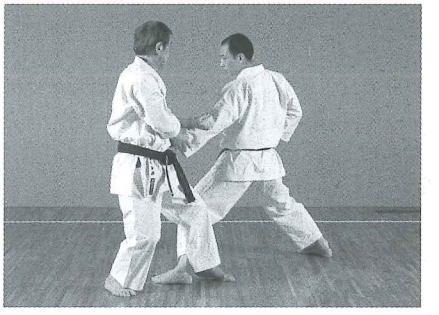
3

ANÁLISIS TÉCNICO

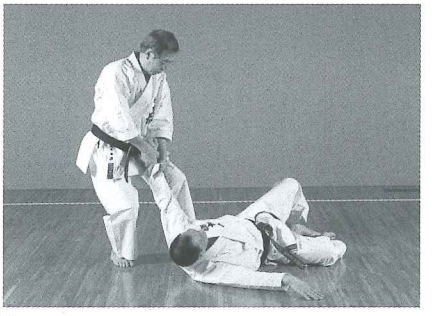
Movimientos 26-A–26

Al atacar un adversario de puño por la espalda, desviar el ataque con una parada con el borde externo de la mano izquierda (*jōdan shutō-uke*) mientras se extiende la pierna izquierda por detrás del tobillo del atacante (foto 1). Atrasar la pierna, ejecutando con ella un gancho (*ura ashi-gake*) y un barrido de pierna mientras se tira del brazo atacante del adversario hacia delante (*morote hiki-otoshi*) (foto 2), derribándole al suelo para rematar con una patada descendente (foto 3).

1



2



3

Kankū Dai

観空

A un enviado especial de China durante la dinastía Ming llamado Kōsōkun, que era un practicante consumado de artes marciales chinas, se le atribuye la creación de Kankū Dai, un kata que también se conoce por el nombre de Kūshankū.

Con 65 movimientos, Kankū Dai es el más largo de todos los katas Shōtōkan, requiriendo su realización un minuto y medio aproximadamente. El kata incluye paradas y contraataques en respuesta a ataques de ocho supuestos adversarios.

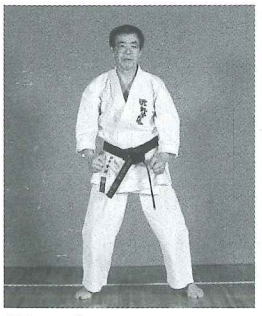
Según se dice, el maestro Funakoshi atribuyó a este kata el nombre japonés de Kankū (escrito utilizando los caracteres 観空, literalmente "contemplar el cielo") basado en el movimiento de apertura en el cual el practicante dirige su vista al cielo a través de las manos. Al tratarse de uno de los katas favoritos del maestro Funakoshi, era uno de los que le encantaba practicar a menudo.

Kankū Dai se caracteriza por secuencias de técnicas muy diversas que incluyen un salto en el aire y una bajada al suelo, junto con una técnica de torsión acompañada por la rotación del cuerpo. Aunque existen dos variantes de este kata en el estilo Shōtōkan —Dai y Shō—, entre otras conocidas variantes se incluyen Shihō Kūshankū y, dentro del estilo Shuri-te, Chihana Kūshankū, así como el Kūshankū de Kitayara y de Kuniyoshi.

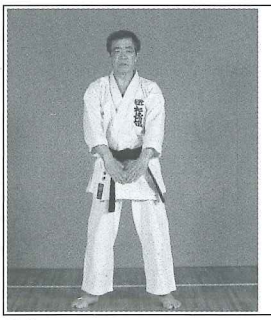
Como se mencionó en un capítulo anterior, el maestro Itosu descompuso el kata Kūshankū (Dai y Shō) a fin de crear los cinco katas Heian para la práctica del alumnado de enseñanza media. Por tanto, a quienes han llegado a dominar totalmente los katas Heian núms. 1 a 5, Kūshankū (Kankū) debería resultarles bastante fácil de aprender.

Kūshankū y Bassai son katas importantes, representativos del estilo Shōtōkan, y obligatorios para la JKF (Federación de Karate-do de Japón). Sin ninguna duda es un kata que todos los practicantes de kárate deben hacer todo lo posible por aprender.

Kanku Dai

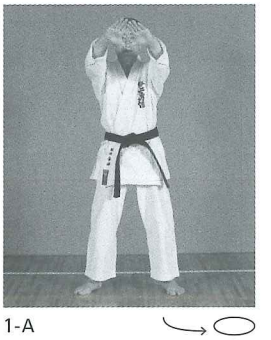


Shizentai



Yōi

Yōi (Detalle)



1-A

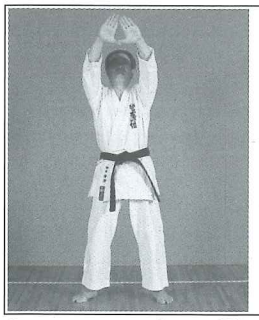
Shizentai

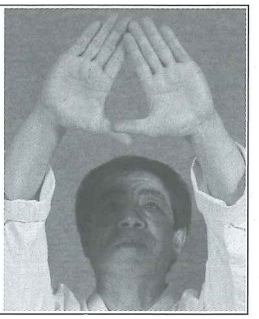
Soto hachiji-dachi (posición con los talones separados y los dedos de los pies hacia el exterior) con ambos puños colocados delante de las caderas.

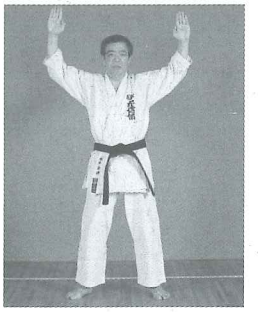
***Yōi* (Posición de atención)**

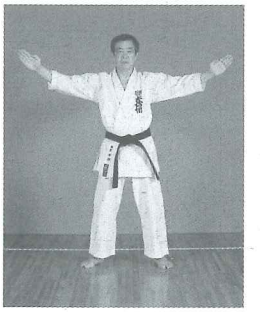
Abrir ambas manos, extendiendo los pulgares en ángulo recto, y juntarlos delante del cuerpo. Las puntas de los dedos índice y medio de la mano derecha se apoyan encima de las puntas de los dedos correspondientes de la izquierda mientras la punta del pulgar derecho descansa sobre la uña del izquierdo.

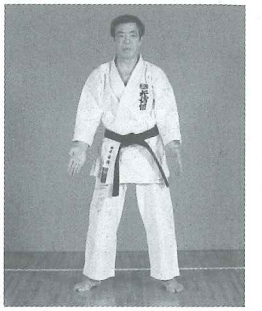
1-A) Manteniendo extendidos los brazos, elevar las manos suavemente por delante del cuerpo.

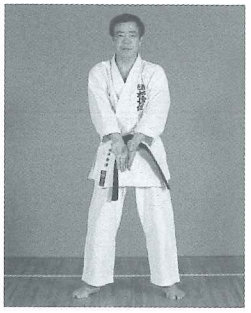

1

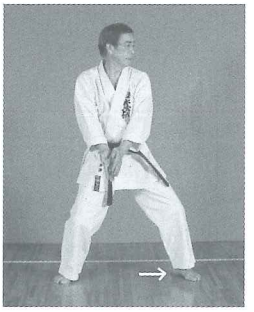

1 (Detalle)

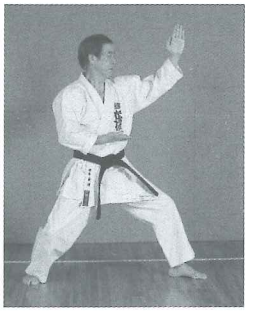

2-A

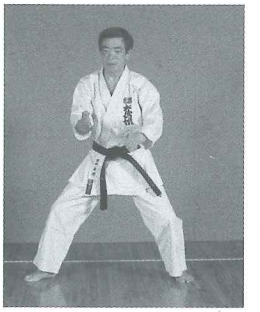

2-B

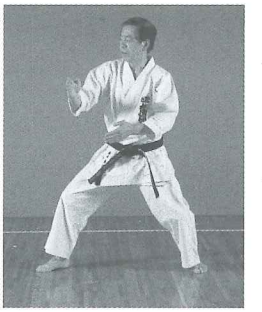

2-C

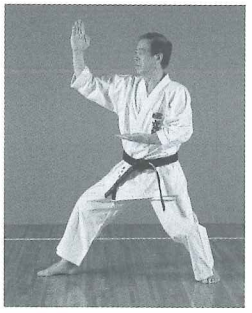

2

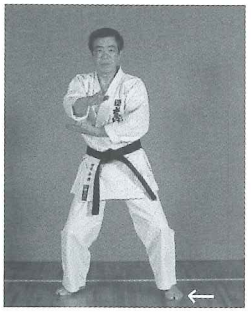

3-A

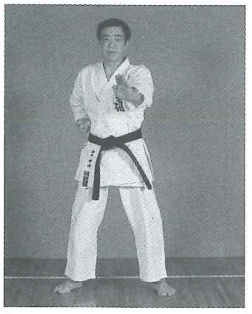

3


4-A


4-B


4


5-A


5

1) Continuar elevando las manos hasta que los brazos se extiendan siguiendo un ángulo de aproximadamente 45 grados por encima de la cabeza. Una vez que las manos llegan al nivel de los ojos, seguir su trayectoria con la vista, elevando la cabeza para mirar a través de la abertura existente entre ellas mientras se elevan.

2-A) Separar los brazos con un único movimiento repentino mientras se baja el mentón para mirar directamente al frente. Los codos están al nivel de los hombros mientras que los antebrazos se hallan perpendiculares al suelo.

2-B) *Kaishin*
Sin bajar los codos, sacar las manos y bajarlas elegantemente como si describieran un gran círculo. Este movimiento del kata se llama *kaishin,* que significa abrir la mente (o el corazón).

2-C) Una vez las manos están al nivel de los codos, continuar con su movimiento circular, bajando los brazos por delante del cuerpo.

2) Cuando la distancia que separa las manos es aproximadamente equivalente a la anchura de las caderas, dar una palmada, dividiendo en dos partes iguales la palma de la mano izquierda con el borde externo de la derecha.

3-A) Girando la cabeza hacia la izquierda, sacar el pie izquierdo hacia ese mismo lado mientras se atrasan las manos ligeramente hacia el lado derecho.

3) *Kōkutsu-dachi/Kaishu haiwan-uke*
Adoptar una posición atrasada derecha mirando hacia la izquierda mientras se realiza una parada con la cara posterior del brazo izquierdo y la mano abierta al mismo tiempo que se desplaza la mano derecha hacia el plexo solar. Iniciar la parada con la sensación de "lanzar" la mano izquierda en su trayectoria con un movimiento de empuje de la derecha.

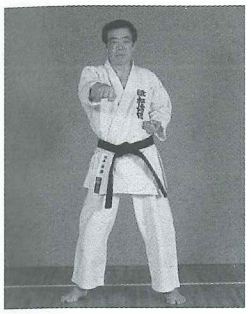
4-A) Girando la cabeza hacia la derecha, desplazar las caderas hacia la pierna izquierda mientras se atrasa el brazo izquierdo hacia el cuerpo y se saca el brazo derecho hacia el lado derecho.

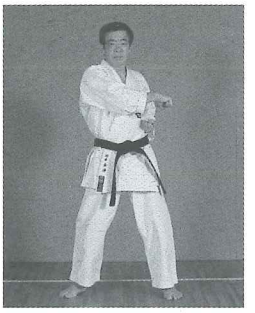
4-B) Transferir el centro de gravedad hacia la pierna izquierda mientras se desplaza el brazo derecho alrededor del cuerpo.

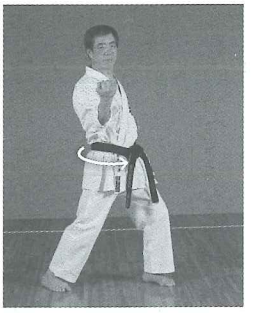
4) *Kōkutsu-dachi/Kaishu haiwan-uke*
Asumir una posición atrasada izquierda mirando al lado contrario mientras se efectúa una parada con la cara posterior del brazo derecho (teniendo la mano abierta), desplazando la mano izquierda hasta el plexo solar.

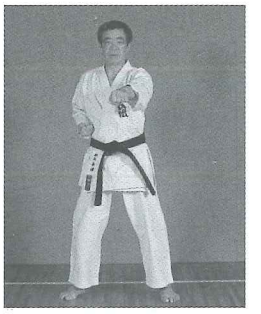
5-A) Girando la cabeza hacia la izquierda, acercar el pie izquierdo al derecho para asumir una postura natural (*soto hachiji-dachi,* posición con los talones separados y los dedos de los pies hacia el exterior) mientras se extiende el brazo derecho por delante del cuerpo con la mano izquierda situada por debajo de la parte inferior del brazo derecho.

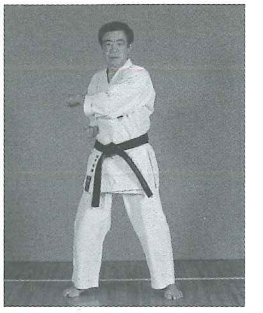
5) *Shizentai/Hidari chūdan tate shutō-uke*
Sacar la mano izquierda por delante del pecho para efectuar a nivel medio una parada con el borde externo de la mano vertical mientras se atrasa el puño derecho hasta encima de la cadera derecha. Al realizar la parada, la mano izquierda se desplaza a lo largo y por debajo del brazo derecho.

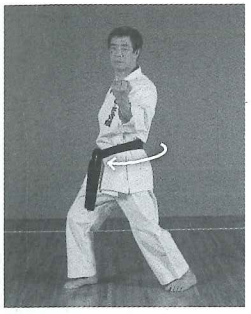

6


7-A

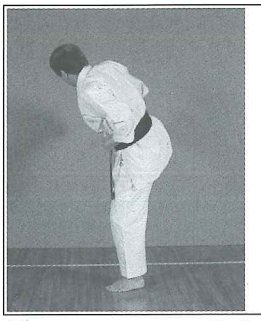

7


8

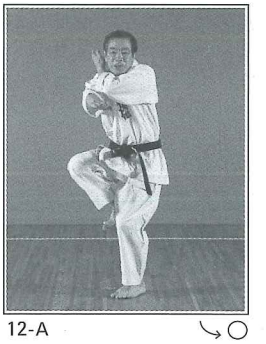

9-A


9

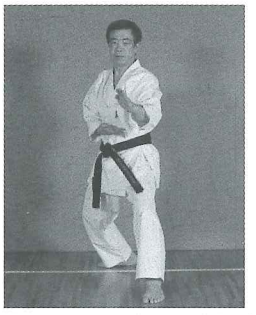
10

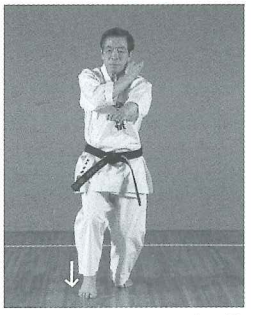

11

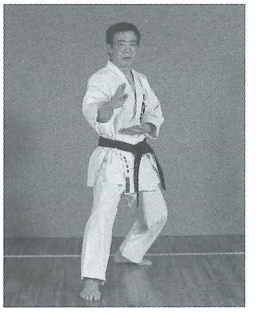
11 (Vista lateral)

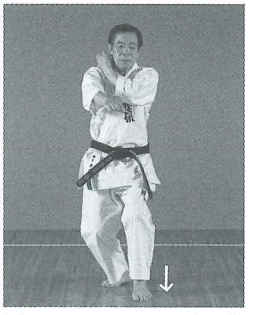

12-A

12-A (Vista lateral)


12


13-A


13


14-A

6) *Shizentai/Migi chūdan zuki*
Efectuar un ataque directo a nivel medio con el brazo derecho.

7-A) Atrasar el puño derecho y cruzar con él por delante del cuerpo hasta el lado izquierdo.

7) *Migi chūdan uchi-uke*
Girando las caderas bruscamente hacia la izquierda, realizar hacia el frente una parada media hacia el exterior con el brazo derecho. Al rotar las caderas, girar hacia dentro el pie derecho mientras se extiende de repente la pierna derecha y se flexiona la rodilla izquierda.

8) *Shizentai/Hidari chūdan zuki*
Estirar la pierna izquierda para volver a una postura natural mientras se efectúa un ataque directo a nivel medio con el puño izquierdo.

9-A) Atrasar el puño izquierdo y cruzar con él el cuerpo hacia el lado derecho.

9) *Hidari chūdan uchi-uke*
Girando las caderas bruscamente hacia la derecha, efectuar hacia el frente una parada media hacia el exterior con el brazo izquierdo.

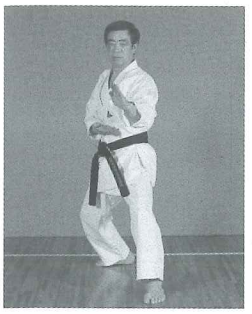
10) *Kata-ashi-dachi/Koshi-gamae*
Girando la cabeza hacia la derecha para mirar atrás, elevar la planta del pie derecho hasta justo por encima de la cara interior de la rodilla izquierda para adoptar *kata-ashi-dachi* (posición sobre una sola pierna) mientras se atrasan los puños hasta encima de la cadera izquierda.

11) *Migi yoko ke-age/Migi yoko-mawashi uraken-uchi*
Efectuar una patada lateral percutante con la pierna derecha hacia el lado derecho mientras se ejecuta simultáneamente en la misma dirección un ataque circular lateral con el dorso del puño derecho.

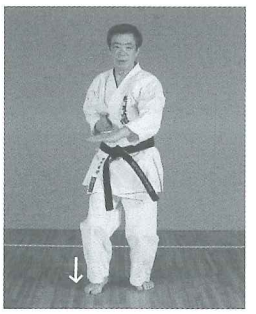
12-A) Girar la cabeza hacia la izquierda para mirar al lado contrario (la misma orientación que la posición de atención inicial) mientras se retira la pierna atacante. Al mismo tiempo, elevar la mano izquierda, en forma de *shutō* (mano de cuchillo) con el dorso de la mano mirando hacia afuera, hasta situarla encima del hombro derecho mientras se proyecta hacia el exterior la mano derecha, también en forma de *shutō,* cruzando el pecho hacia el lado izquierdo con la palma mirando al suelo.

12) *Kōkutsu-dachi/Hidari chūdan shutō-uke*
Plantar el pie derecho atrás, asumiendo una posición atrasada derecha mirando al frente mientras se realiza una parada media con el borde externo de la mano izquierda.

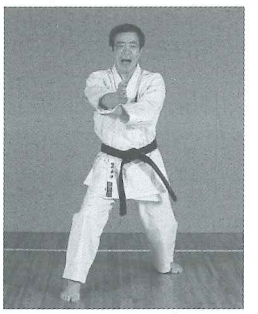
13-A) Dar un paso al frente con el pie derecho, elevando la mano derecha en *shutō* hasta encima del hombro izquierdo mientras se proyecta hacia el exterior la mano izquierda también en *shutō* por delante del pecho.



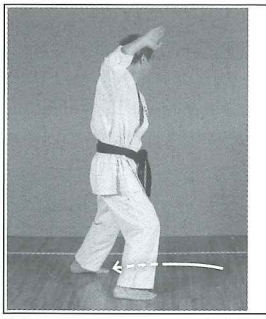
14



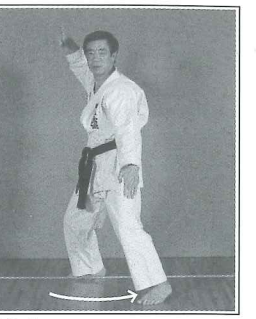
15-A



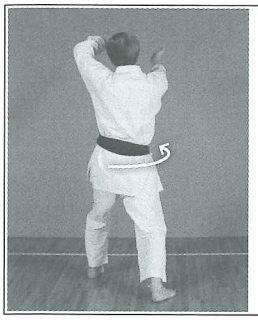
15



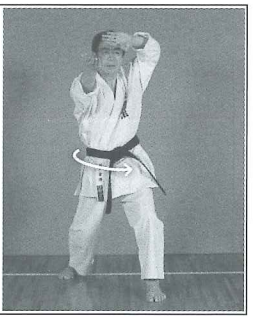
16-A



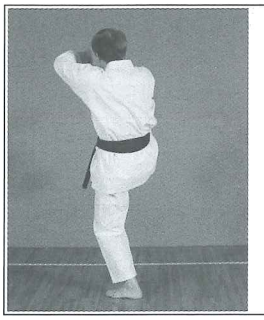
16-A (Vista posterior)



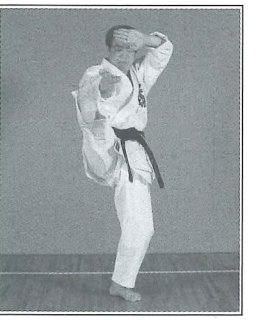
16



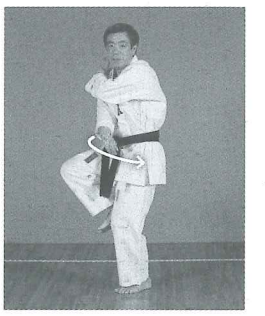
16 (Vista posterior)



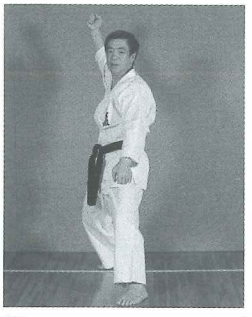
17



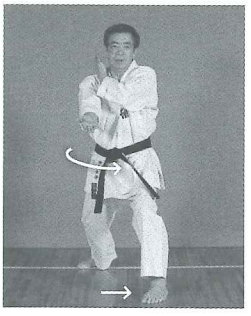
17 (Vista posterior)



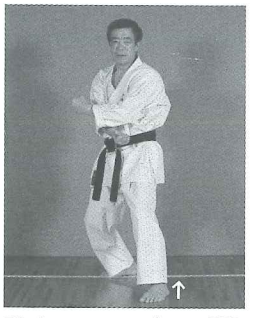
18-A



18



19



20-A

13) *Kōkutsu-dachi/Migi chūdan shutō-uke*
Completar el paso al frente con el pie derecho, a posición atrasada izquierda, mientras se realiza una parada media con el borde externo de la mano derecha.

14-A) Dar un paso al frente con el pie izquierdo mientras se atrasa simultáneamente la mano izquierda en *shutō* hasta encima del hombro derecho y se proyecta la mano derecha, también en *shutō,* por delante del cuerpo.

14) *Kōkutsu-dachi/Hidari chūdan shutō-uke*
Completar el paso al frente con el pie izquierdo, a posición atrasada derecha, mientras se ejecuta una parada media con el borde externo de la mano izquierda.

15-A) *Hidari osae-uke*
Dando un paso al frente con el pie derecho, bajar la mano izquierda siguiendo una trayectoria circular centrada en el codo para realizar una parada interceptando (o presionando) con el brazo izquierdo.

15) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan shihon-nukite*
Completar el paso al frente con el pie derecho, a posición adelantada derecha, efectuando un ataque con la mano derecha de punta (o de lanza) con cuatro dedos, acompañado de *kiai.* La mano izquierda está situada por debajo del brazo derecho para disponer de un apoyo suplementario.

16-A) Girar la cabeza hacia la izquierda para mirar atrás mientras se desplaza el pie izquierdo cruzando por la parte posterior hacia el lado contrario. Al mismo tiempo, atrasar la mano izquierda, en forma de *shutō,* hacia la pierna izquierda para efectuar una parada baja con el borde externo de la mano mientras se atrasa bruscamente el codo derecho hacia el lado derecho del cuerpo.

16) *Zenkutsu-dachi/Migi jōdan shutō-uchi/Gyaku-hanmi*
Cambiar a una posición adelantada izquierda, girando las caderas bruscamente hacia la izquierda, a *gyaku-hanmi* (cadera en un ángulo de 45 grados hacia el frente, adelantando la cadera contraria a la pierna adelantada) mientras se efectúa un ataque a nivel alto con el borde externo de la mano derecha. Al mismo tiempo, elevar la mano izquierda hasta la frente con la palma de la mano mirando hacia el exterior y el codo atrasado situado junto a la oreja izquierda.

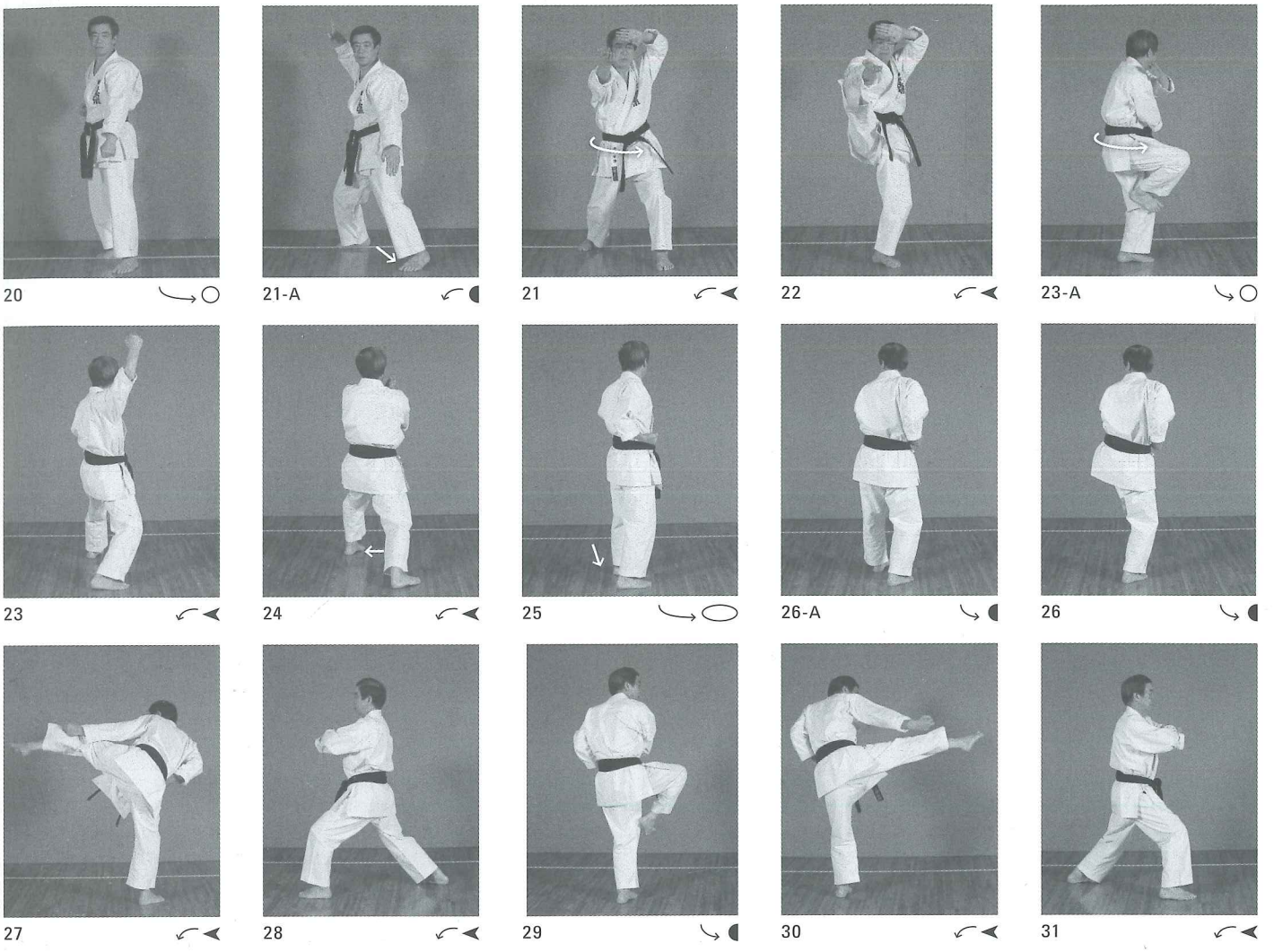
17) *Migi jōdan mae-geri*
Manteniendo la misma posición del tren superior, efectuar una patada frontal percutante a nivel alto con la pierna derecha.

18-A) Al retirar la pierna atacante, girar la cabeza hacia la izquierda para mirar en la dirección contraria mientras se proyecta hacia atrás el brazo derecho, cruzando con él la cara anterior del cuerpo hacia abajo, descendiendo el codo izquierdo y atrasando la mano izquierda hasta situarla encima del hombro derecho.

18) *Kōkutsu-dachi/Manji-uke*
Plantar el pie derecho en el suelo en la dirección de la patada precedente, a posición atrasada derecha, mientras simultáneamente el brazo derecho retrocede con fuerza y el brazo izquierdo desciende para ejecutar un *manji-uke:* el brazo derecho realiza hacia atrás una parada alta hacia el exterior (*jōdan uchi-uke*) mientras el brazo izquierdo efectúa una parada baja (*gedan-barai*) hacia el frente.

19) *Zenkutsu-dachi/Hidari nagashi-uke/Migi gedan nukite*
Deslizar el pie izquierdo hacia la izquierda y transferir el centro de gravedad hacia delante, a posición adelantada izquierda, mientras se baja la mano derecha inclinada por delante del cuerpo, para efectuar un ataque descendente con la mano de punta (o de lanza) al mismo tiempo que se atrasa la mano izquierda hacia el hombro derecho para realizar simultáneamente una parada oblicua.

20-A) Atrasar el pie izquierdo hacia el derecho mientras se desplaza el puño derecho hacia la cadera derecha y se baja el brazo izquierdo hacia la cara anterior del cuerpo.



20) *Renoji-dachi/Gedan-gamae*
Adoptando *renoji-dachi* (posición con los pies en L), atrasar el puño derecho hasta encima de la cadera derecha y extender el brazo izquierdo inclinado hacia abajo en *gedan-gamae* (posición final de una parada baja).

21-A) Adelantando el pie izquierdo y sacándolo inclinado hacia la izquierda, efectuar una parada baja con el borde externo de la mano izquierda mientras el codo derecho retrocede bruscamente hacia la parte posterior.

21) *Zenkutsu-dachi/Migi jōdan shutō-uchi/Gyaku-hanmi*
Asumiendo una posición adelantada izquierda con las caderas giradas a *gyaku-hanmi,* efectuar un ataque a nivel alto con el borde externo de la mano derecha mientras se eleva la mano izquierda hasta la frente.

22) *Migi jōdan mae-geri*
Efectuar una patada frontal percutante a nivel alto con la pierna derecha.

23-A) Retirando la pierna atacante, girar la cabeza hacia la izquierda para mirar en la dirección contraria y extender el brazo derecho cruzando con él la cara anterior del cuerpo y bajándolo mientras se atrasa la mano izquierda hasta encima del hombro derecho.

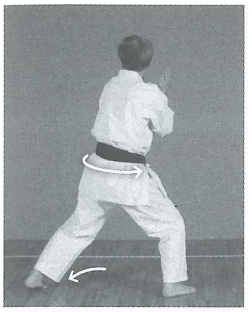
23) *Kōkutsu-dachi/Manji-uke*
Plantar el pie derecho en la dirección de la patada, a posición atrasada derecha, mientras el brazo derecho retrocede con fuerza y el brazo izquierdo desciende para ejecutar un *manji-uke*.

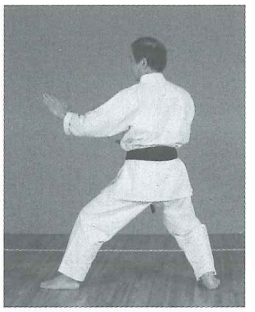
24) *Zenkutsu-dachi/Hidari nagashi-uke/Migi gedan nukite*
Deslizar el pie izquierdo hacia la izquierda, cambiando a una posición adelantada izquierda mientras se efectúa un ataque descendente con la mano derecha de punta (o de lanza) al mismo tiempo que se ejecuta una parada oblicua con el dorso de la mano izquierda hacia el hombro derecho.

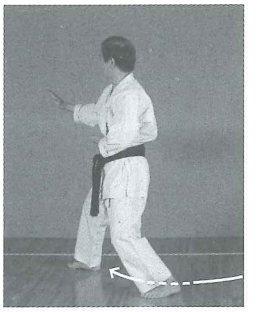
25) *Renoji-dachi/Gedan-gamae*
Atrasar el pie izquierdo a *renoji-dachi* (posición con los pies en L) mientras se desplaza el puño derecho hasta situarlo encima de la cadera derecha y el brazo izquierdo se extiende hacia abajo por delante del cuerpo.

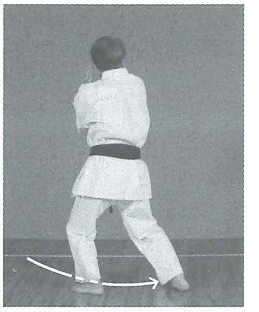
26-A) Girando la cabeza hacia la izquierda, girar las caderas 45 grados en la misma dirección mientras se atrasa el puño izquierdo hacia la cadera derecha, colocándolo encima del puño derecho.

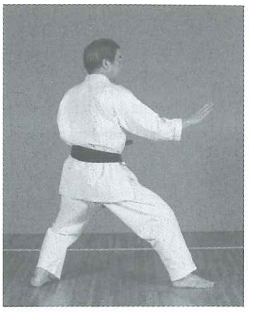
26) *Kata-ashi-dachi/Koshi-gamae*
Manteniendo ambos puños colocados encima de la cadera derecha, elevar la rodilla izquierda, disponiendo la planta del pie izquierdo justo por encima de la cara interior de la rodilla derecha, en *kata-ashi-dachi* (posición sobre una sola pierna) con la rodilla izquierda apuntando hacia el lado izquierdo.

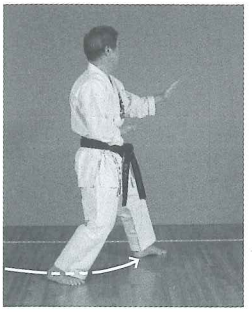

32-A

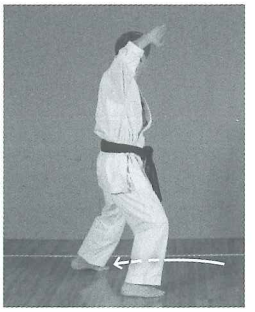

32

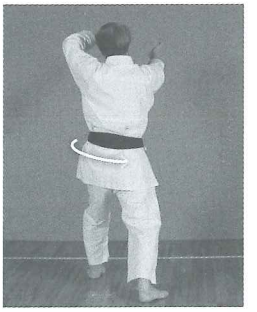

33

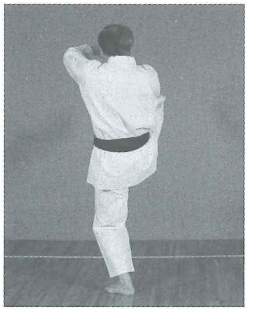

34-A

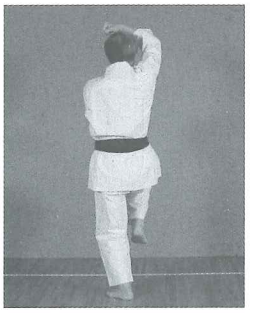

34


35


36-A


36


37


38-A

27) *Hidari yoko ke-age/Hidari yoko-mawashi uraken-uchi*
Efectuar una patada lateral percutante hacia el lado izquierdo mientras se ejecuta un ataque circular lateral con el dorso del puño izquierdo en la misma dirección.

28) *Zenkutsu-dachi/Migi mae empi-uchi*
Plantar el pie izquierdo en la dirección de la patada, a posición adelantada izquierda, mientras se efectúa simultáneamente un ataque frontal con el codo derecho contra la palma de la mano izquierda.

29) *Kata-ashi-dachi/Koshi-gamae*
Girando sobre el pie izquierdo, elevar la rodilla derecha para asumir *kata-ashi-dachi* (posición sobre una sola pierna), desplazando la planta del pie derecho hasta justo por encima de la cara interior de la rodilla izquierda. Al mismo tiempo, bajar ambos puños hasta encima de la cadera izquierda.

30) *Migi yoko ke-age/Migi yoko-mawashi uraken-uchi*
Efectuar una patada lateral percutante con la pierna derecha hacia el lado derecho mientras se ejecuta simultáneamente un ataque circular lateral con el dorso del puño derecho en la misma dirección.

31) *Zenkutsu-dachi/Hidari mae empi-uchi*
Plantar el pie derecho en la dirección de la patada, asumiendo una posición adelantada derecha, mientras se ejecuta un ataque frontal con el codo izquierdo contra la palma de la mano derecha.

32-A) Girando la cabeza hacia la izquierda, deslizar el pie izquierdo cruzando con él por la parte posterior alineado con el pie derecho y extender el brazo derecho cruzando con él el pecho hacia atrás mientras se atrasa la mano izquierda hasta encima del hombro derecho.

32) *Kōkutsu-dachi/Hidari chūdan shutō-uke*
Girando el cuerpo 180 grados hacia la izquierda para mirar en la dirección contraria, cambiar a una posición atrasada derecha mientras se efectúa una parada media con el borde externo de la mano izquierda.

33) *Kōkutsu-dachi/Migi chūdan shutō-uke*
Dar un paso al frente con el pie derecho, siguiendo un ángulo de 45 grados hacia la derecha, a posición atrasada izquierda, mientras se realiza una parada media con el borde externo de la mano derecha.

34-A) Atrasar el pie derecho siguiendo un ángulo de 135 grados hacia la derecha mientras se eleva la mano derecha en *shutō* hasta encima del hombro izquierdo y se proyecta la mano izquierda, también en *shutō,* cruzando el pecho.

34) *Kōkutsu-dachi/Migi chūdan shutō-uke*
Cambiar a posición atrasada izquierda mientras se realiza una parada media con el borde externo de la mano derecha.

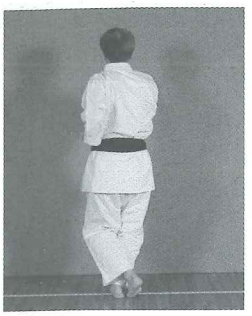
35) *Kōkutsu-dachi/Hidari chūdan shutō-uke*
Dar un paso al frente con el pie izquierdo siguiendo un ángulo de 45 grados hacia la izquierda, a posición atrasada derecha, mientras se realiza una parada media con el borde externo de la mano izquierda.

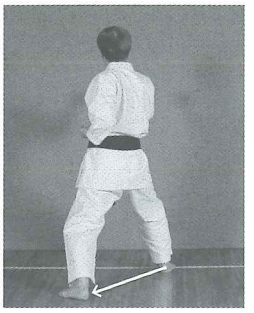
36-A) Girando la cabeza hacia la izquierda, deslizar el pie izquierdo cruzando con él hacia la izquierda y bajar la mano izquierda en la misma dirección para efectuar una parada baja con el borde externo de la mano mientras se atrasa el codo derecho bruscamente hacia la parte posterior.

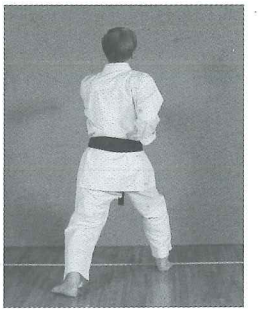
36) *Zenkutsu-dachi/Migi jōdan shutō-uchi/Gyaku-hanmi*
Cambiando a una posición adelantada izquierda, efectuar un ataque a nivel alto con el borde externo de la mano derecha, girando bruscamente las caderas hacia la izquierda, a *gyaku-hanmi,* mientras se eleva la mano izquierda hasta la frente.

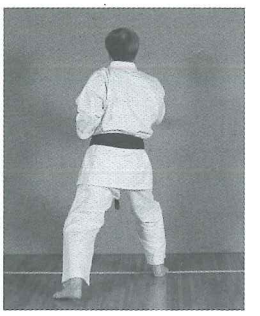
37) *Migi jōdan mae-geri*
Efectuar una patada frontal percutante a nivel alto con la pierna derecha.

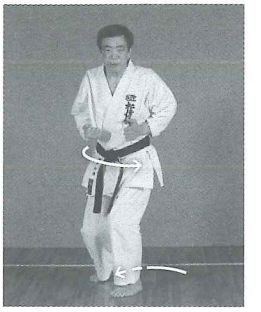
38-A) Retirar la pierna atacante e impulsarse hacia adelante con el pie izquierdo mientras se eleva el puño derecho hasta encima de la cabeza. Al mismo tiempo, bajar la mano izquierda por delante del cuerpo para ejecutar una parada interceptando (o presionando, *hidari osae-uke*).

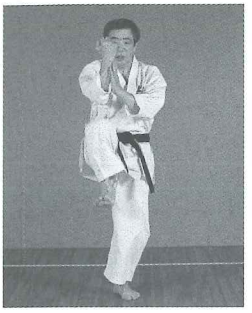

38

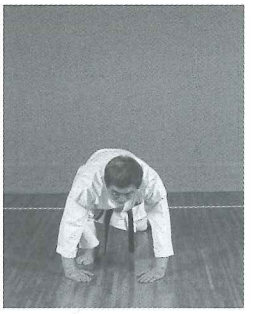

39

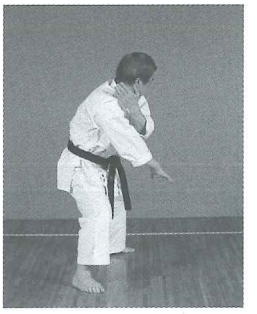

40

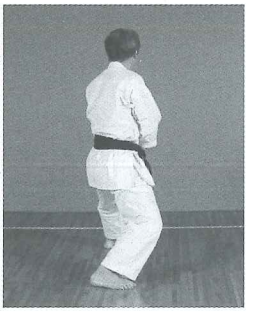

41

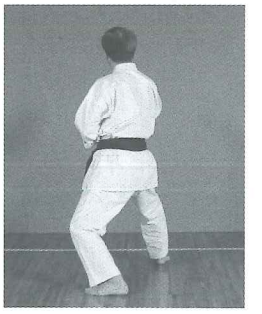

42-A

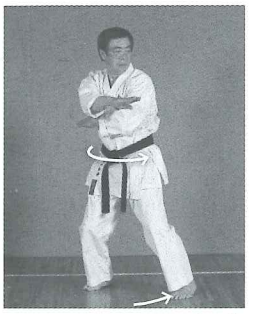

42

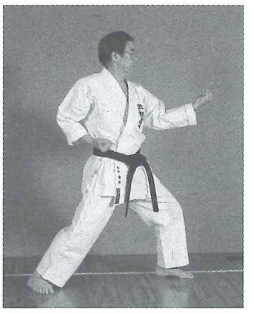

43

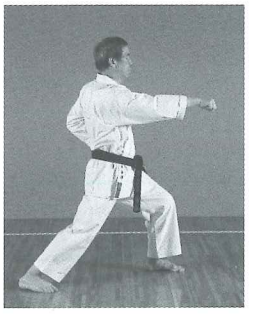

44-A

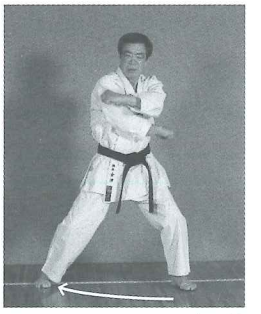

44

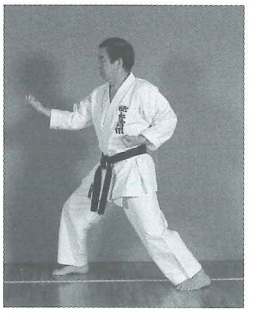

45


46-A


46


47


48-A


48

38) *Kōsa-dachi/Migi chūdan uraken-uchi*
Plantar el pie derecho en el suelo e inmediatamente situar tras ella la pierna izquierda, a *kōsa-dachi* (posición con las piernas cruzadas), mientras el puño derecho desciende por delante del cuerpo para efectuar un ataque a nivel medio con el dorso del puño.

39) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan uchi-uke*
Atrasar el pie izquierdo a posición adelantada derecha mientras se realiza una parada media hacia el exterior con el brazo derecho.

40) *Zenkutsu-dachi/Hidari chūdan gyaku-zuki*
Efectuar un ataque directo inverso a nivel medio con el brazo izquierdo.

41) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan zuki*
Efectuar un ataque directo a nivel medio con el brazo derecho.

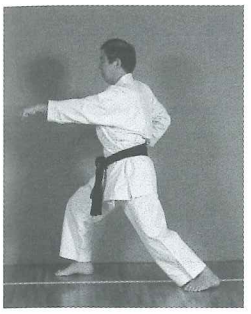
42-A) Pivotando sobre el pie izquierdo, girar el cuerpo 180 grados hacia la izquierda mientras se adelanta la rodilla derecha pasando junto a la pierna izquierda y se eleva por delante del cuerpo. Al mismo tiempo, sacar el puño derecho por delante del pecho, manteniendo el antebrazo derecho en contacto con el lado derecho del cuerpo mientras se desplaza hacia delante.

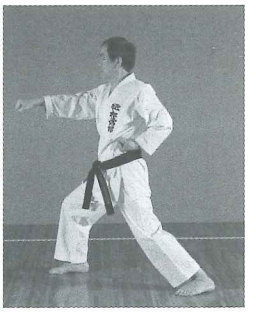
42) *Kata-ashi-dachi/Migi ura-zuki/Hiza-gamae*
Asumiendo *kata-ashi-dachi* (posición sobre una sola pierna), elevar la rodilla derecha por delante del cuerpo, mientras se efectúa un ataque directo con el puño derecho girado, soportado por la mano izquierda abierta, la cual está situada a lo largo de la cara interna del antebrazo, justo por debajo de la muñeca derecha.

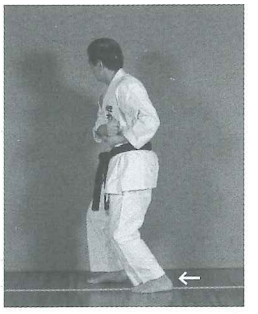
43) *Ryōte-fuse*
Plantar el pie derecho delante y bajar el tren superior hasta el suelo, aterrizando sobre las manos, que están separadas entre sí proximadamente la anchura de los hombros y giradas hacia el interior sesgadas.

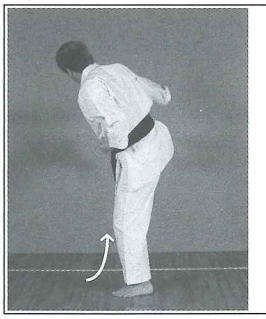
44-A) Manteniendo en posición los pies, elevar inmediatamente el tren superior y girar hacia la izquierda para mirar en la dirección contraria mientras se eleva la mano izquierda hasta encima del hombro derecho y se extiende el brazo derecho hacia abajo cruzando por delante del cuerpo.

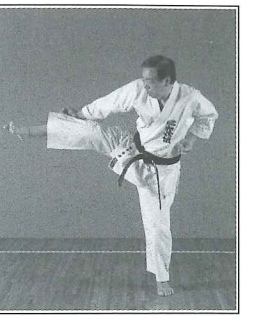
44) *Kasei kōkutsu-dachi/Morote gedan shutō-uke*
Adoptando una posición atrasada derecha con las caderas colocadas más bajas que en una posición atrasada convencional, efectuar una parada baja doble con el borde externo de las manos.

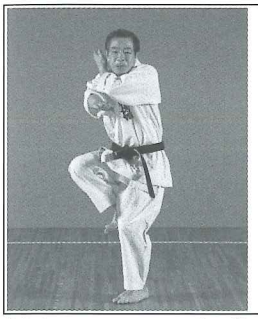

49

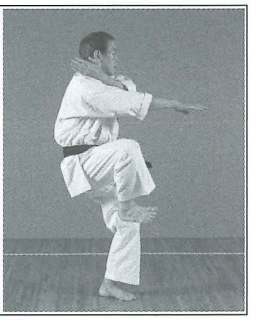

50

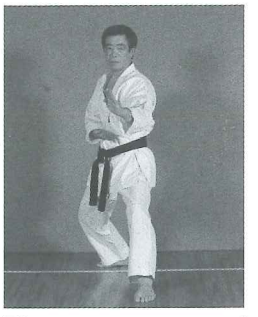

51

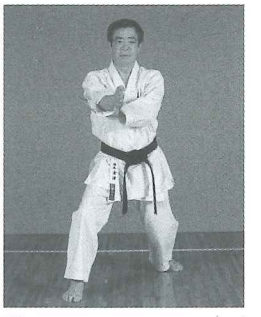

52

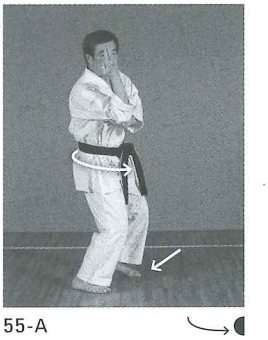

52 (Vista lateral)


53-A


53-A (Vista lateral)


53


54


55-A

45) *Kōkutsu-dachi/Migi chūdan shutō-uke*
Dar un paso al frente con el pie derecho, a posición atrasada izquierda normal, mientras se realiza una parada media con el borde externo de la mano derecha.

46-A) Desplazar la pierna izquierda en torno al cuerpo hacia la izquierda, girando las caderas en la misma dirección mientras se atrasa el puño izquierdo hacia el lado derecho del cuerpo.

46) *Zenkutsu-dachi/Hidari chūdan uchi-uke*
Completando una rotación del cuerpo de 270 grados hacia la izquierda, cambiar a una posición adelantada izquierda mientras se realiza una parada media hacia el exterior con el brazo izquierdo.

47) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan gyaku-zuki*
Efectuar un ataque directo inverso a nivel medio con el brazo derecho.

48-A) Girando la cabeza hacia la derecha, cruzar con el pie derecho por atrás hacia el lado contrario y extender el brazo izquierdo cruzando el pecho hacia el lado derecho del cuerpo. Al mismo tiempo, atrasar el puño derecho por debajo del brazo izquierdo y cruzar con él la sección media hacia el lado izquierdo del cuerpo.

48) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan uchi-uke*
Cambiar a una posición adelantada derecha mirando en la dirección contraria mientras se ejecuta una parada media hacia el exterior con el brazo derecho.

49) *Zenkutsu-dachi/Hidari chūdan gyaku-zuki*
Efectuar un ataque directo inverso a nivel medio con el brazo izquierdo.

50) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan zuki*
Efectuar un ataque directo a nivel medio con el brazo derecho.

51) *Koshi-gamae*
Girando la cabeza hacia la derecha, adelantar medio paso el pie izquierdo mientras se atrasa el puño derecho hasta situarlo sobre la cadera izquierda, colocándolo encima del puño izquierdo.

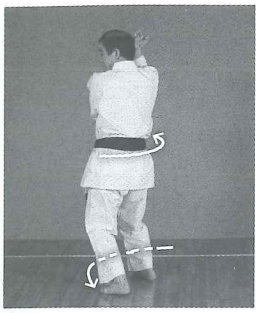
52) *Migi yoko ke-age/Migi yoko-mawashi uraken-uchi*
Efectuar hacia la derecha una patada lateral percutante con la pierna derecha mientras se ejecuta en la misma dirección un ataque circular lateral con el dorso del puño derecho.

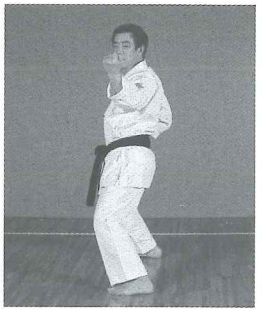
53-A) Girando la cabeza hacia la izquierda para mirar en la dirección contraria, retirar la pierna atacante mientras se eleva la mano izquierda, abierta en *shutō,* hasta encima del hombro derecho al mismo tiempo que se proyecta la mano derecha cruzando con ella el pecho hacia la izquierda.

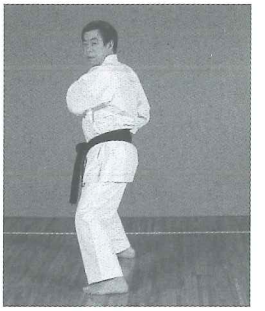
53) *Kōkutsu-dachi/Hidari chūdan shutō-uke*
Plantar el pie derecho hacia atrás, cambiando a posición atrasada derecha, mientras se realiza una parada media con el borde externo de la mano izquierda.

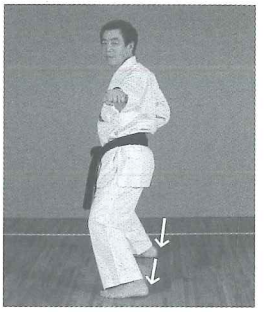
54) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan shihon-nukite*
Dar un paso al frente con el pie derecho, a posición adelantada derecha, bajando la mano izquierda para realizar una parada interceptando (o presionando, *hidari osae-uke*), seguida por un ataque a nivel medio con la mano derecha de lanza, la cual se desplaza por encima del dorso de la mano izquierda.

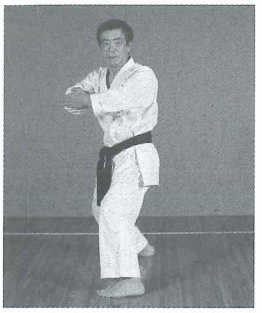
55-A) En respuesta al agarre de la muñeca derecha efectuado por un adversario, girar la mano derecha en el sentido de las agujas del reloj y elevar el antebrazo derecho por delante del rostro con el dorso de la mano mirando hacia el exterior. Al mismo tiempo, adelantar el pie izquierdo hasta situarlo detrás del derecho, girando el cuerpo hacia la izquierda. La mano izquierda permanece colocada debajo del brazo derecho durante la parte inicial del movimiento.

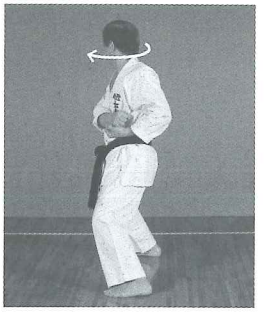

55-B

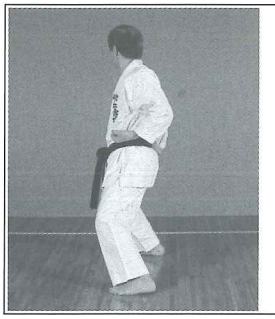

55

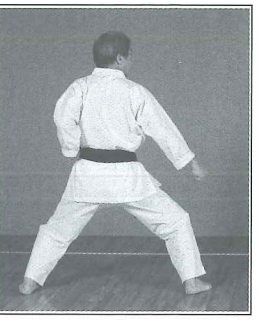

56-A

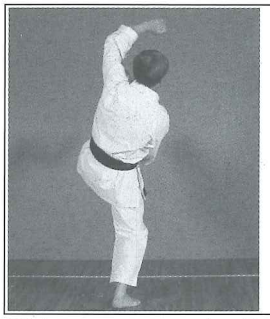

56

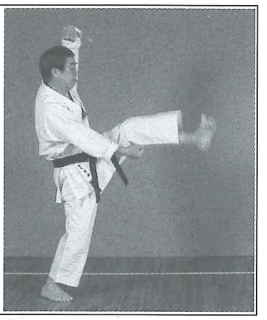

57

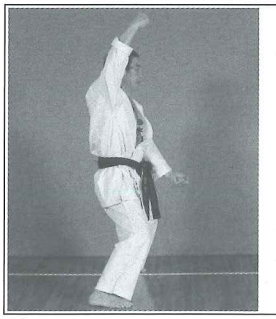

58

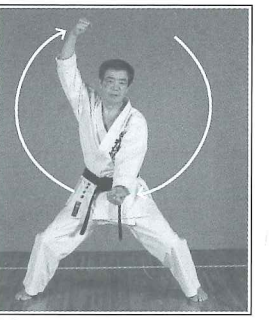

59

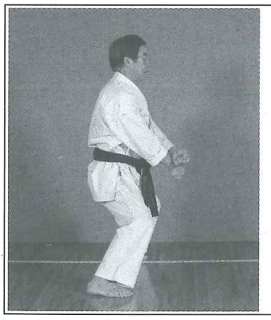

59 (Vista lateral)

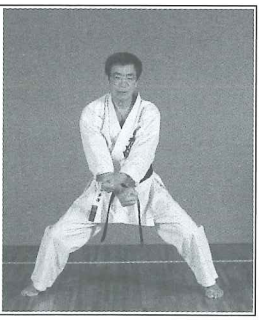

60-A

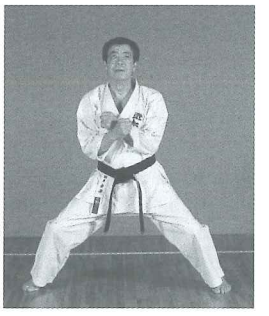

60-A (Vista lateral)

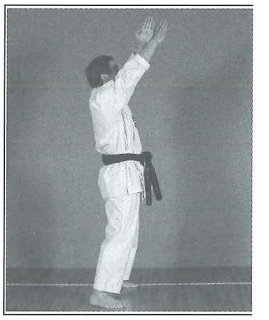

60


60 (Vista lateral)


61


61 (Vista lateral)


62-A (Vista lateral)


62

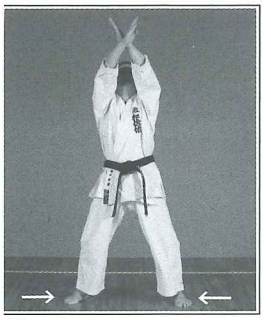
55-B) Al avanzar el pie izquierdo y girar hacia la izquierda la cabeza y el cuerpo, la mano derecha permanece detrás de la cabeza y la mano izquierda se eleva por delante del rostro mientras el puño se cierra.

55) *Kiba-dachi/Hidari jōdan uraken-uchi*
Completar la rotación del cuerpo, asumiendo *kiba-dachi* (posición del jinete) mientras se efectúa un ataque a nivel alto con el dorso del puño izquierdo, bajando simultáneamente el puño derecho hasta encima de la cadera derecha.

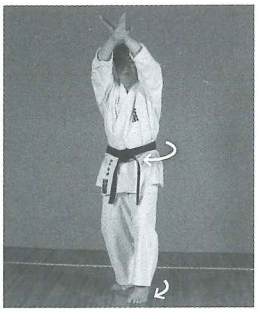
56-A) Manteniendo el puño derecho en posición, cruzar con el puño izquierdo por delante del cuerpo hacia el lado izquierdo.

56) *Kiba-dachi/Hidari chūdan tettsui-uchi*
Impulsándose con el pie derecho, sacar el pie izquierdo deslizándolo hacia la izquierda, seguido inmediatamente por el pie derecho, mientras se saca el puño izquierdo hacia el lado izquierdo del cuerpo para efectuar un ataque a nivel medio con el puño de martillo.

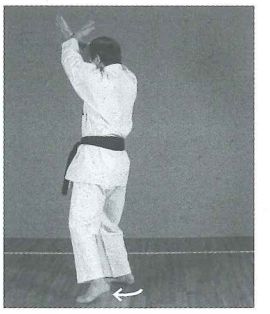
57) *Kiba-dachi/Migi sokumen empi-uchi*
Efectuar un ataque con el codo derecho hacia el lado izquierdo, golpeando con el codo contra la palma de la mano izquierda.



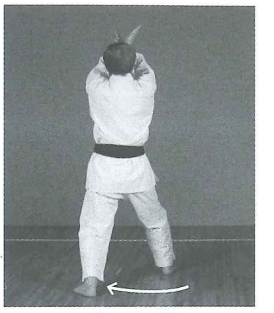
62 (Vista lateral)



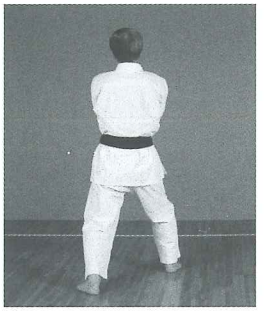
63-A



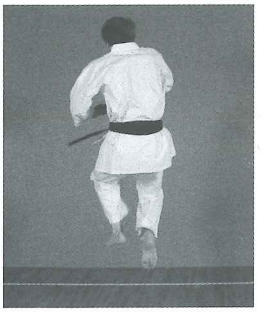
63-B



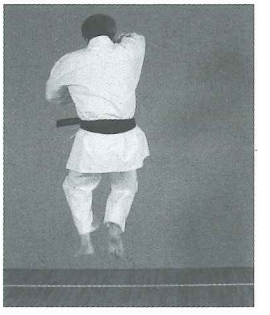
63-C



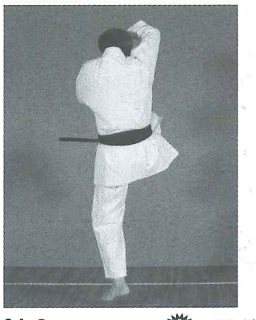
63



64-A



64-B



64-C

58) *Kiba-dachi/Koshi-gamae*
Girar la cabeza hacia la derecha mientras ambos puños descienden hasta encima de la cadera izquierda.

59) *Kiba-dachi/Migi sokumen gedan-barai*
Efectuar una parada baja con el brazo derecho hacia el lado derecho.

60-A) Pivotando sobre el pie derecho, girar el cuerpo 180 grados hacia la derecha y alzar bruscamente el pie izquierdo por delante del cuerpo mientras se eleva el puño izquierdo hasta encima de la cabeza. El brazo derecho permanece extendido hacia abajo por delante del cuerpo.

60) *Kiba-dachi/Ryō-ude mawashi-uke*
Plantar el pie izquierdo en posición del jinete mientras se balancea simultáneamente el brazo izquierdo hacia abajo en torno al lado izquierdo del cuerpo y el brazo derecho se eleva en torno al lado derecho para ejecutar una parada circular con los dos brazos. Los brazos izquierdo y derecho se mueven de manera sincronizada con los puños describiendo un gran círculo en torno al cuerpo como si ambas manos estuvieran colocadas en lados opuestos de un gran volante o timón.

61) *Kiba-dachi/Migi otoshi-zuki*
Impulsar el puño derecho hacia abajo por detrás de la muñeca del brazo izquierdo para efectuar un ataque descendente.

62-A) Atrasar ambos codos hacia el cuerpo mientras se elevan los antebrazos hacia el pecho de manera que los puños apunten inclinados hacia arriba.

62) *Shizentai/jōdan haishu jūji-uke*
Impulsándose con las piernas para alzar el cuerpo, elevar ambas manos, abriéndolas al ascender para efectuar una parada cruzada con el dorso de las manos a nivel alto mientras se adopta una postura natural (*soto hachiji-dachi,* posición con los talones separados y los dedos de los pies hacia el exterior).

63-A) *Tenshin*
Pivotando sobre el pie derecho, desplazar el pie izquierdo en torno a la cara anterior del cuerpo, empleando *tenshin* (rotación del cuerpo) para girar el cuerpo hacia la derecha.

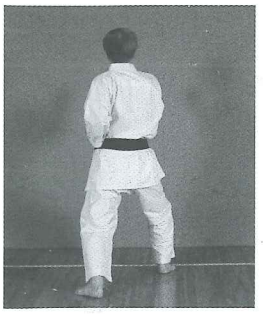
63-B) Continuar girando el cuerpo, manteniendo los brazos cruzados por las muñecas en forma de parada cruzada por encima de la cabeza.

63-C) Al completar un giro de 270 grados hacia la derecha, colocar la pierna izquierda detrás del pie derecho para asumir una posición adelantada derecha ligeramente acortada (*moto-dachi*).

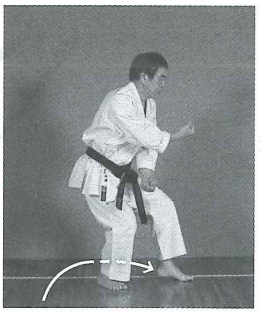
63) *Moto-dachi/Jūji-gamae*
Manteniendo la posición adelantada ligeramente acortada, bajar los codos hacia el pecho mientras se cierran los puños, manteniendo los brazos cruzados por las muñecas en forma de parada cruzada con los dorsos de las manos mirándose entre sí.

64-A) *Hidari tobi-geri*
Manteniendo los brazos en forma de parada cruzada, saltar en el aire, iniciando el movimiento con la pierna izquierda para efectuar una patada en salto con la pierna izquierda.

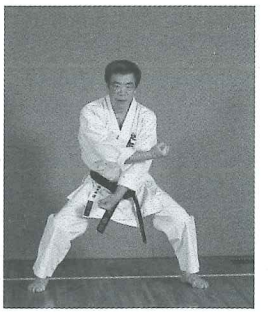
64-B, C) *Migi tobi-geri* (*Nidan geri*)
Ejecutar inmediatamente una patada en salto con la pierna derecha acompañada de *kiai* para completar una doble patada. Durante la segunda patada, elevar el puño derecho hasta encima de la cabeza.



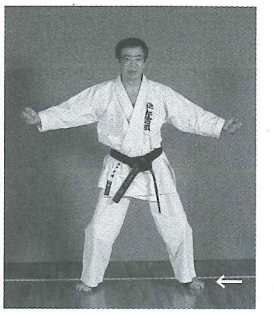
64



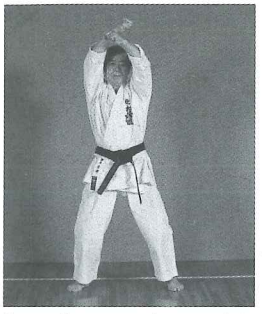
Yame-A



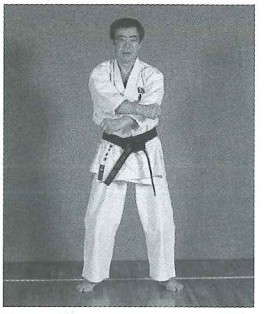
Yame-B



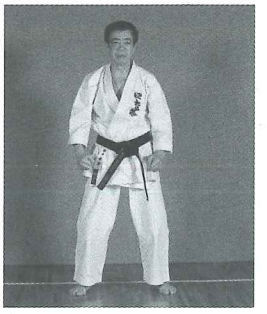
Yame-C



Yame-D



Yame-E



Yame

64) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan uraken-uchi*
Aterrizar en el suelo en posición adelantada derecha mientras se baja el puño derecho por delante del cuerpo para efectuar un ataque a nivel medio con el dorso del puño.

Yame-A) Manteniendo los brazos en la misma posición, desplazar el pie izquierdo en torno a la cara anterior del pie derecho y hacia el lado contrario, girando el cuerpo a la derecha mientras se inclina ligeramente el tren superior hacia delante.

Yame-B) Completando un giro del cuerpo de 180 grados hacia la derecha, plantar el pie izquierdo alineado con el derecho, de manera que la distancia entre los pies sea aproximadamente el doble de la anchura de los hombros. Extender hacia abajo el brazo izquierdo directamente por detrás del brazo derecho en el instante en que el pie izquierdo llega a su destino.

Yame-C) Sacar los brazos a los lados, describiendo un gran círculo con los puños mientras se eleva el tren superior y se recoge la pierna izquierda hacia la pierna derecha.

Yame-D) Continuar elevando los brazos por encima de la cabeza mientras se adopta una postura natural (*soto hachiji-dachi,* posición con los talones separados y los dedos de los pies hacia el exterior).

Yame*-E) *Heishin
Continuar con el movimiento de los brazos, cruzándolos delante del pecho con el derecho encima del izquierdo. En contraste con el movimiento de apertura (*keishin,* ver paso 2-B), este movimiento se denomina *heishin,* que significa cerrar la mente (o el corazón).

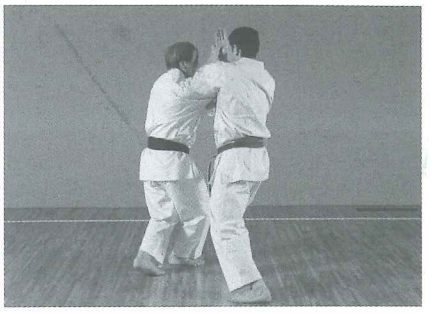
Yame
Continuar bajando los puños hasta delante de las caderas, volviendo a la posición inicial de atención asumida antes de empezar el kata.

ANÁLISIS TÉCNICO

Movimientos 54–56

En respuesta al agarre de la muñeca derecha por parte de un adversario tras un ataque con la mano de lanza (*shihon-nukite*) (foto 1), flexionar hacia arriba el brazo derecho y pivotar sobre el pie derecho para girar las caderas hacia la izquierda mientras se cierra el puño izquierdo como preparativo de un ataque con el dorso del puño (*jōdan uraken-uchi*) (foto 2). Desplazar con una sacudida hacia el exterior el puño izquierdo para efectuar el ataque con el dorso del puño a la cara del adversario (foto 3) y continuar con un ataque con el puño de martillo a la sección media (*chūdan tettsui-uchi*) (foto 4).

1



2

3

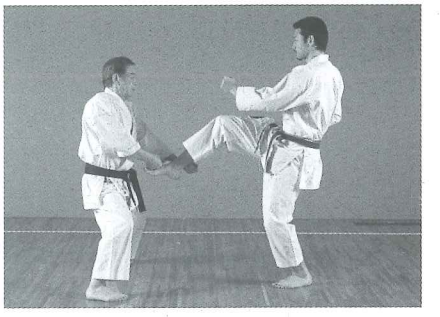
4

ANÁLISIS TÉCNICO

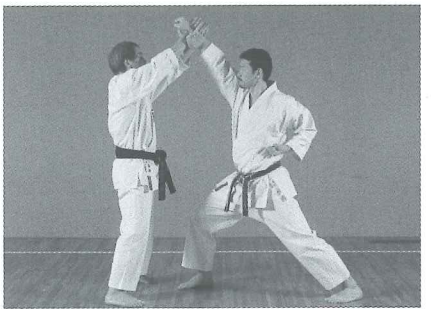
Movimientos 60–63

Defender un ataque de pierna del adversario con una parada circular con los dos brazos (*ryo-ude mawashi-uke*) (foto 1) y contraatacar de inmediato con un directo descendente al pie (*otoshi-zuki*) (foto 2). Cuando el adversario responde con un directo a la cara, defender con una parada cruzada a nivel alto con el dorso de las manos (*haishu jūji-uke*) (foto 3), aprovechando la oportunidad para agarrar la muñeca y girar el cuerpo (*tenshin*) para quedar mirando en la dirección contraria, forzando al adversario a someterse mediante una luxación del brazo sobre el hombro (en *jūji-gamae*) (foto 4).

1



2



3

4

Kankū Shō

観空

Como se mencionó en el capítulo anterior, Kankū Dai, un kata representativo dentro del estilo Shōtōkan, es también conocido por el nombre Kūshankū. Se dice que fue introducido por Kōsōkun, un enviado especial de China experto en las artes marciales de aquel país durante la dinastía Ming.

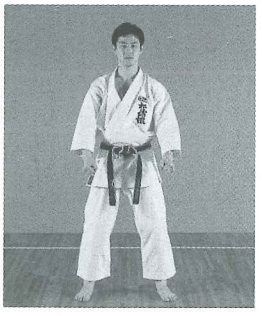
Kankū Shō, kata hermano de Kankū Dai, fue creado por el maestro Yasutsune Itosu. Aunque haya otras variantes basadas en estos dos katas, como Shiho Kūshankū, en el estilo Shōtōkan sólo han sido transmitidos Kankū Dai y Kankū Shō.

El nombre, Kankū, que significa, "contemplar el cielo", al parecer deriva del movimiento de apertura de Kankū Dai, en el cual el practicante dirige la vista hacia el cielo a través de las manos. A pesar del nombre, no existe en Kankū Shō ningún movimiento correspondiente. Sin embargo, hay parecidos en las líneas de realización (*embusen*) de los dos katas.

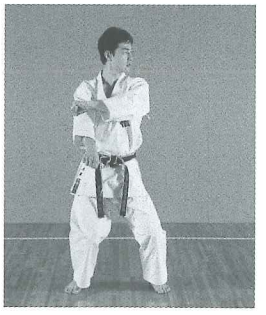
Aunque la apertura de Kankū Shō —tres paradas medias reforzadas hacia el exterior consecutivas, primero hacia la izquierda, luego hacia la derecha y por último de frente— puede que no parezca tan vistosa como la apertura de Kankū Dai, exige un elevado nivel de capacidad técnica.

Al instructor Asanobu Chihana, discípulo avanzado del maestro Itosu, se le atribuye haber preservado efectivamente Kūshankū Shō (Kankū Shō), transmitiéndolo a las futuras generaciones al enseñárselo a sus alumnos.

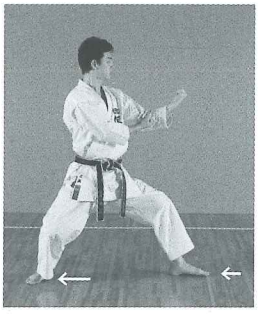
Kankū Shō



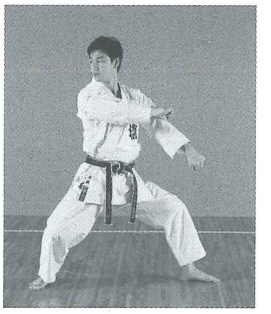
Yōi



1-A ↘○



1 ↶➤



2-A ↘○

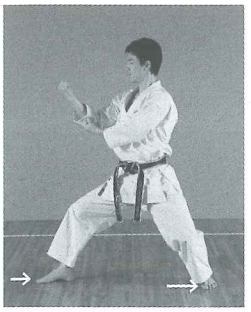
***Yōi* (Posición de atención)**
Soto hachiji-dachi (posición con los talones separados y los dedos de los pies hacia el exterior) con ambos puños colocados delante de las caderas.

1-A) Girar la cabeza hacia la izquierda mientras se atrasa bruscamente el puño izquierdo cruzando con él el cuerpo hacia el lado derecho..

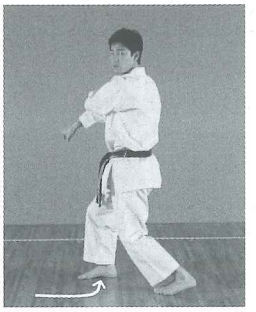
1) *Kōkutsu-dachi/Hidari chūdan morote-uke*
Impulsándose con el pie izquierdo, desplazar las caderas a la derecha, deslizando el pie derecho hacia el lado derecho del cuerpo, seguido inmediatamente por el pie izquierdo, asumiendo una posición atrasada derecha mientras se ejecuta hacia la izquierda, con el brazo izquierdo, una parada media reforzada hacia el exterior.

2-A) Girando la cabeza hacia la derecha para mirar en la dirección contraria, bajar el brazo izquierdo y desplazar el puño derecho por encima del codo izquierdo hacia el lado izquierdo.

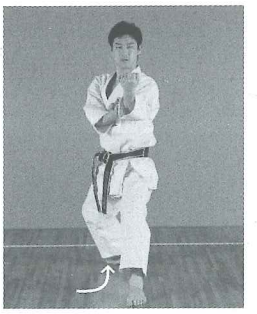
2) *Kōkutsu-dachi/Migi chūdan morote-uke*
Impulsándose con el pie derecho, atrasar las caderas hacia el lado izquierdo del cuerpo, deslizando el pie izquierdo hacia la izquierda, seguido inmediatamente por el pie derecho, cambiando a una posición atrasada izquierda mientras se ejecuta hacia la derecha, con el brazo derecho, una parada media reforzada hacia el exterior.



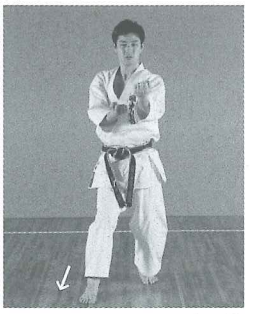
2



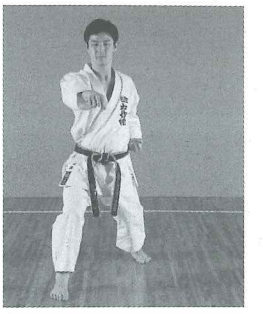
3-A



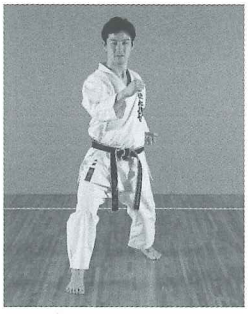
3



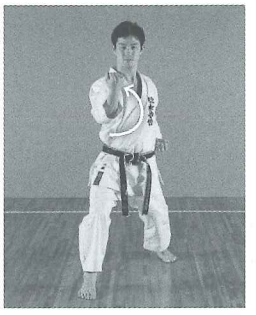
4-A



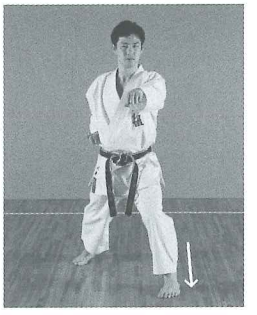
4-B



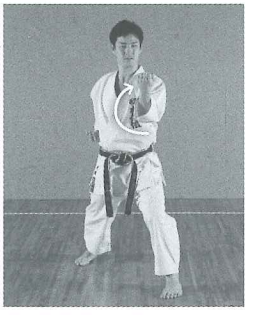
4-C



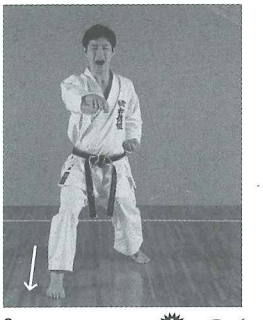
4



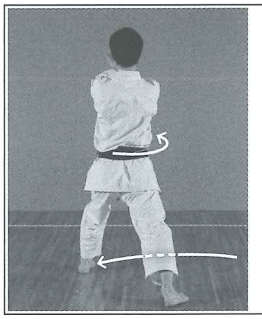
5-A



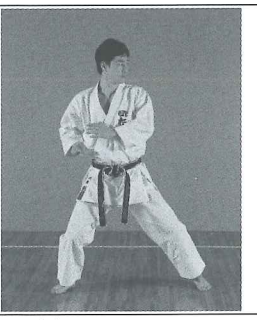
5



6

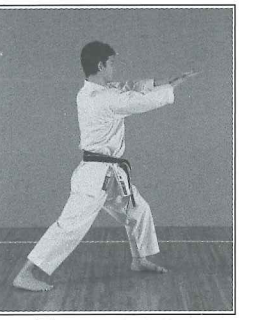


7-A



7-A (1) (Vista lateral)

7-A (2) (Vista lateral)



7-A (3) (Vista lateral)

3-A) Girando la cabeza hacia la izquierda, atrasar el pie derecho hacia el izquierdo mientras se extiende el brazo derecho hacia el lado derecho del cuerpo y se desplaza el puño izquierdo en la misma dirección por encima del codo derecho.

3) *Kōkutsu-dachi/Hidari chūdan morote-uke*
Impulsándose con el pie izquierdo, las caderas retroceden, deslizando hacia atrás el pie derecho, seguido inmediatamente por el pie izquierdo, adoptando una posición atrasada derecha mientras se ejecuta hacia el frente, con el brazo izquierdo, una parada media reforzada hacia el exterior.

4-A) Manteniendo en posición el brazo izquierdo, dar un paso al frente con el pie derecho.

4-B) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan oi-zuki*
Completar el paso al frente, a posición adelantada derecha, mientras se efectúa un directo avanzado a nivel medio con el puño derecho.

4-C) Atrasar bruscamente el codo derecho hacia el cuerpo mientras se rota el antebrazo para ejecutar un contraataque con giro (*hineri-kaeshi*).

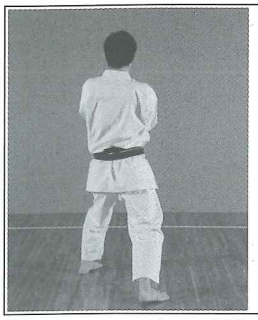
4) *Zenkutsu-dachi/Hineri-kaeshi*
Completar el movimiento del brazo, flexionando el codo aproximadamente en ángulo recto.

5-A) *Zenkutsu-dachi/Hidari chūdan oi-zuki*
Dar un paso al frente con el pie izquierdo, a posición adelantada izquierda, mientras se efectúa un directo avanzado a nivel medio con el puño izquierdo.

5) *Zenkutsu-dachi/Hineri-kaeshi*
Atrasar el codo izquierdo bruscamente, rotando el antebrazo para ejecutar un contraataque con giro.

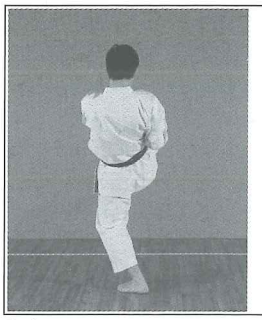
6) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan oi-zuki*
Dar un paso al frente con el pie derecho, a posición adelantada derecha, mientras se efectúa un directo avanzado a nivel medio con el puño derecho, acompañado de *kiai*.

7-A) Girando la cabeza hacia la izquierda para mirar atrás, cruzar con el pie izquierdo por la espalda, girando las caderas 180 grados hacia la izquierda para adoptar una posición adelantada izquierda ligeramente acortada mirando en la dirección contraria. Al mismo tiempo, sacar por delante del cuerpo la mano derecha, en forma de *shutō* (mano de cuchillo), ligeramente sesgada hacia la izquierda con la palma vuelta hacia arriba. La mano izquierda, que está también abierta con la palma mirando hacia abajo, se apoya encima de la muñeca derecha.

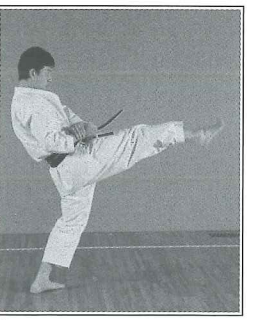


7

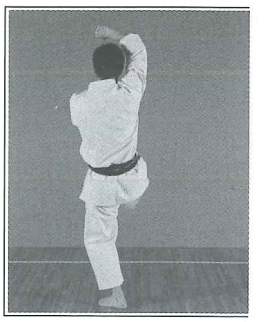
7 (Vista lateral)



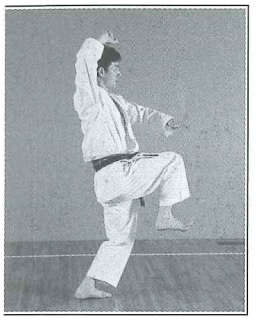
8-A



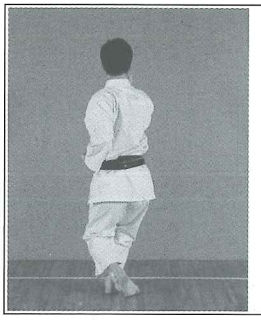
8-A (Vista lateral)



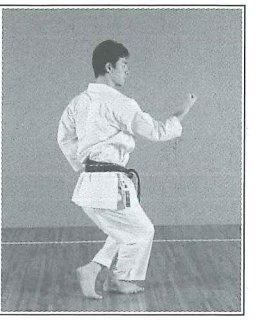
8-B



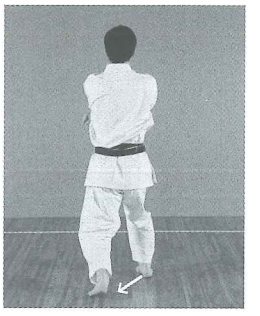
8-B (Vista lateral)



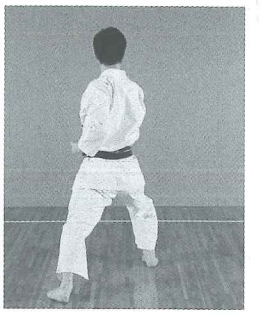
8



8 (Vista lateral)

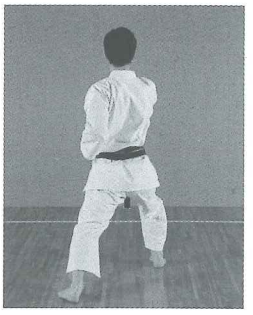


9-A

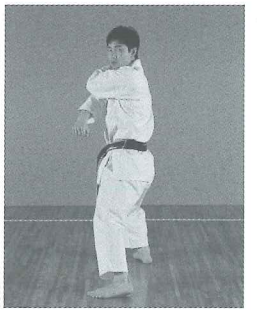


9

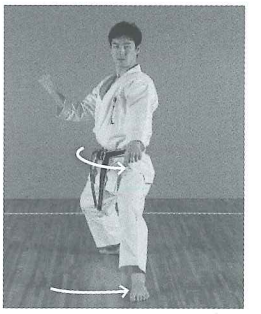
10-A



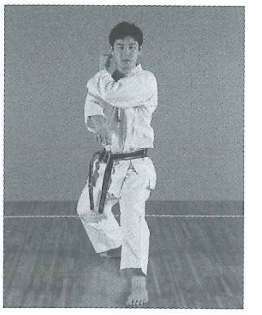
10



11-A



11



12-A

7) *Moto-dachi/Soete kake-dori*
Al alcanzar el brazo derecho la extensión completa, rotar la mano en el sentido contrario a las agujas del reloj y atrasar el codo derecho hacia la cadera derecha, agarrando la muñeca derecha con la mano izquierda para realizar un agarre en garfio reforzado. Recoger los dedos de la mano derecha durante el movimiento, colocando la mano como si sujetase una taza grande.

8-A) *Tsukami-dori/Migi mae-geri*
Atrasar la mano derecha hasta la cadera derecha, cerrando el puño para realizar un agarre con tracción (*tsukami-dori*) mientras se efectúa simultáneamente una patada frontal percutante con la pierna derecha.

8-B) *Hidari chūdan hirate osae-uke*
Retirando la pierna derecha después de la patada, bajar la mano izquierda por delante del cuerpo para realizar una parada media interceptando (o presionando) mientras se eleva el puño derecho hasta por encima de la cabeza.

8) *Kōsa-dachi/Migi tate uraken-uchi*
Impulsándose hacia delante con el pie izquierdo, plantar el derecho en el suelo y situar inmediatamente el pie izquierdo detrás de él, en *kōsa-dachi* (posición con las piernas cruzadas), mientras se efectúa un ataque con el dorso del puño derecho vertical.

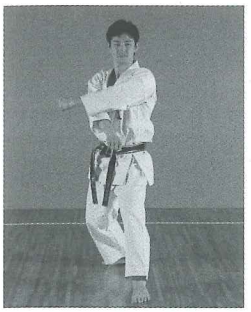
9-A) Atrasar el pie izquierdo sesgado hacia la izquierda mientras se extiende el brazo izquierdo por delante del cuerpo y se atrasa el puño derecho hasta situarlo debajo de la cara inferior del brazo izquierdo.

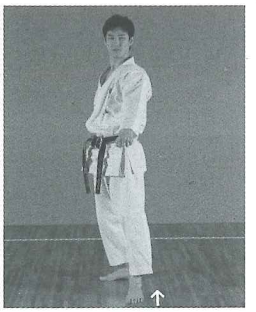
9) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan uchi-uke*
Adoptando una posición adelantada derecha, ejecutar una parada media hacia el exterior con el brazo derecho.

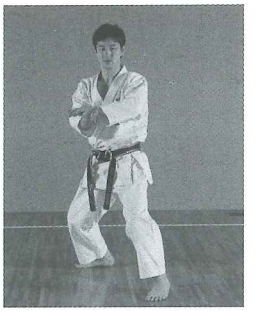
10-A) *Zenkutsu-dachi/Hidari chūdan gyaku-zuki*
Efectuar un ataque directo inverso a nivel medio.

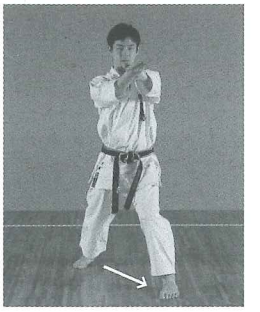
10) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan jun-zuki*
Efectuar un directo frontal a nivel medio.

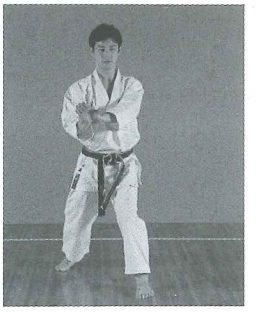
11-A) Girando la cabeza hacia la izquierda, cruzar con el brazo derecho por delante del cuerpo hacia el lado izquierdo mientras se eleva el puño izquierdo hasta situarlo por encima del hombro derecho. Al mismo tiempo, deslizar el pie izquierdo, cruzando con él por la espalda hacia la izquierda mientras se giran las caderas en la misma dirección para quedar mirando al lado contrario, manteniendo el centro de gravedad hacia la pierna derecha.


12-B

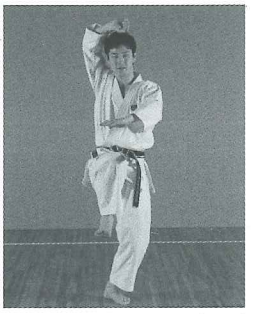

12

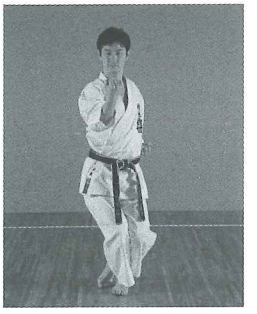

13-A

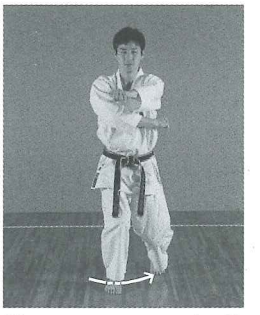

13-B

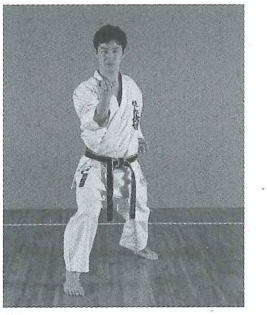

13

14-A


14-B


14


15-A


15

11) *Kōkutsu-dachi/Kasui-ken (Hidari gedan-barai/Migi chūdan uchi-uke)*
Adoptando una posición atrasada derecha, el puño izquierdo desciende para efectuar una parada baja mientras el puño derecho retrocede simultáneamente para ejecutar una parada media hacia el exterior hacia el lado derecho del cuerpo. Esta técnica se conoce como *kasui-ken* (puños de fuego y agua).

12-A) Sin mover el tren inferior, extender el brazo derecho hacia abajo por delante del cuerpo mientras se atrasa el puño izquierdo hasta situarlo encima del hombro derecho.

12-B) Atrasar el pie izquierdo hacia el derecho mientras se baja el brazo izquierdo y se atrasa el puño derecho hacia la cadera.

12) *Shizentai/Gedan-gamae*
Moviéndolas de forma sincronizada con el pie izquierdo, elevar las caderas a *renoji-dachi* (posición con los pies en L) en postura natural (*shizentai*) mientras se asume una guardia en parada baja con el brazo izquierdo.

13-A) Dar un paso al frente con el pie izquierdo, a una posición adelantada izquierda ligeramente acortada (*moto-dachi*), mientras se saca la mano derecha, en forma de *shutō* (mano de cuchillo), por delante del cuerpo con la palma mirando hacia arriba. Al mismo tiempo, abrir y elevar la mano izquierda para encontrarse con el brazo derecho mientras éste se alza por delante del pecho.

13-B) Con la mano izquierda apoyada encima de la muñeca derecha, extender el brazo derecho elevándolo y sacándolo por delante del cuerpo ligeramente sesgado hacia la izquierda.

13) *Moto-dachi/Soete kake-dori*
Al alcanzar el brazo derecho la extensión completa, rotar la mano en el sentido contrario a las agujas del reloj y atrasar el codo derecho hacia la cadera derecha, aferrando la muñeca derecha con la mano izquierda para realizar un agarre en garfio reforzado.

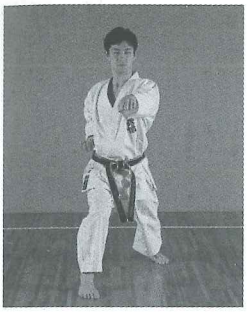
14-A) *Tsukami-dori/Migi mae-geri*
Atrasar la mano derecha hasta la cadera derecha, cerrando el puño para realizar un agarre con tracción (*tsukami-dori*) mientras se efectúa simultáneamente una patada frontal percutante con la pierna derecha.

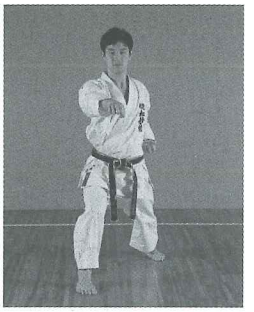
14-B) *Hidari chūdan hirate osae-uke*
Retirando la pierna atacante, bajar la mano izquierda desplazándola hacia el exterior por delante del cuerpo para realizar con la mano izquierda una parada media interceptando (o presionando) mientras se eleva el puño derecho hasta situarlo por encima de la cabeza.

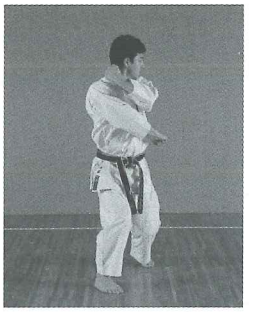
14) *Kōsa-dachi/Migi tate uraken-uchi*
Impulsándose hacia delante con el pie izquierdo, plantar el derecho en el suelo y situar el izquierdo detrás de él, en *kōsa-dachi* (posición con las piernas cruzadas), mientras se ejecuta un ataque vertical con el dorso del puño derecho.

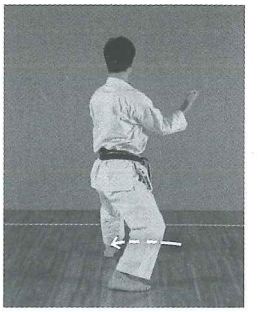
15-A) Atrasando el pie izquierdo sesgado hacia la izquierda, extender el brazo izquierdo por delante del cuerpo mientras se atrasa el puño derecho hasta situarlo debajo de la cara inferior del brazo izquierdo.

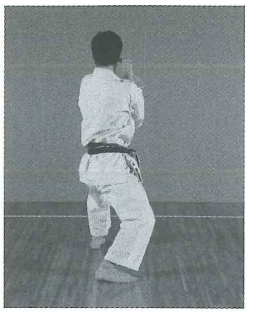
15) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan uchi-uke*
Asumiendo una posición adelantada derecha, ejecutar una parada media hacia el exterior con el brazo derecho.

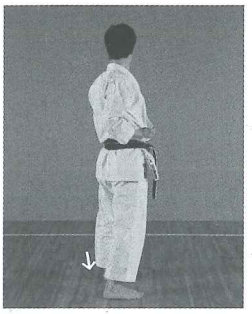

16-A

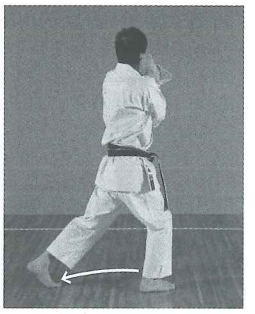

16


17-A

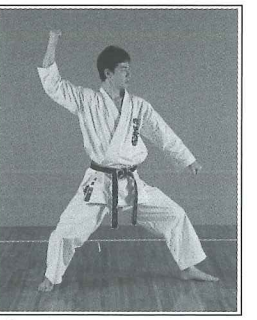

17

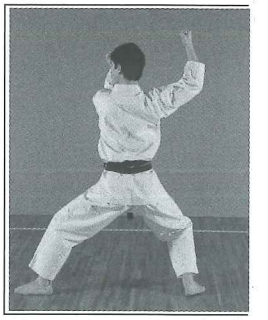

18-A

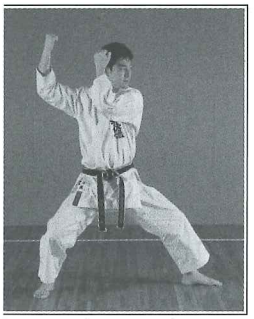

18

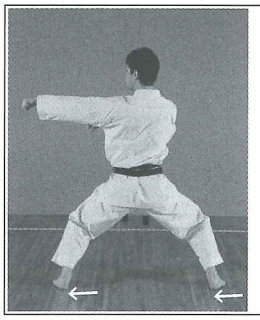

19-A

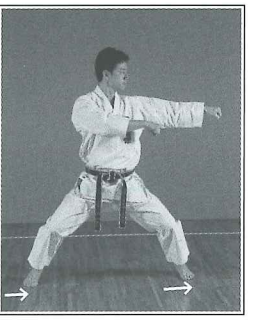
19

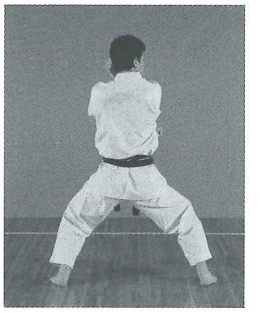

19 (Vista posterior)

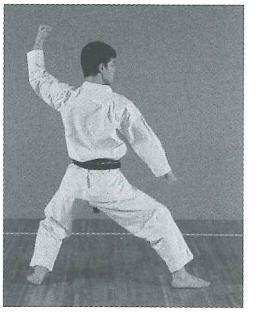

20-A


20-A (Vista posterior)


20


20 (Vista posterior)


21-A


21

16-A) *Zenkutsu-dachi/Hidari chūdan gyaku-zuki*
Efectuar un ataque directo inverso a nivel medio con el puño izquierdo.

16) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan jun-zuki*
Con el derecho, efectuar un directo frontal a nivel medio.

17-A) Girando la cabeza hacia la izquierda, cruzar con el brazo derecho por delante del cuerpo hacia el lado izquierdo mientras se eleva el puño izquierdo hasta situarlo por encima del hombro derecho.

17) *Kōkutsu-dachi/Kasui-ken (Hidari gedan-barai/Migi chūdan uchi-uke)*
Deslizar el pie izquierdo cruzándolo por la espalda y girar las caderas hacia la izquierda para adoptar una posición atrasada derecha mirando en la dirección contraria mientras se ejecuta simultáneamente una parada baja con el brazo izquierdo y una parada media hacia el exterior con el brazo derecho hacia la derecha.

18-A) Manteniendo una potente posición atrasada, extender el brazo derecho hacia abajo por delante del cuerpo mientras se atrasa el puño izquierdo hasta situarlo encima del hombro derecho.

18) *Renoji-dachi/Gedan-gamae*
Atrasar el pie izquierdo a *renoji-dachi* (posición con los pies en L) mientras se adopta una guardia en parada baja con el brazo izquierdo.

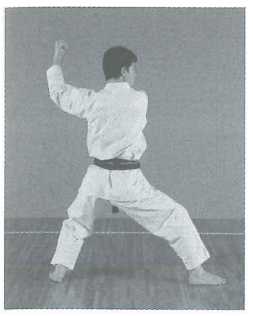
19-A) Girando la cabeza hacia la izquierda, sacar el pie izquierdo hacia el lado izquierdo mientras se extiende hacia abajo el brazo derecho por delante del cuerpo y se eleva el puño izquierdo hasta situarlo encima del hombro derecho.

19) *Kōkutsu-dachi/Manji-uke*
Girando 90 grados hacia la izquierda, adoptar una posición atrasada derecha mientras el brazo derecho retrocede con fuerza y el brazo izquierdo desciende para ejecutar un *manji-uke*.

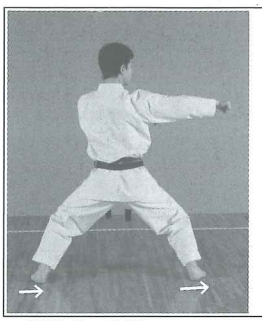
20-A) *Kōkutsu-dachi/Hidari chūdan ude-uke*
Manteniendo una potente posición atrasada, el puño izquierdo retrocede, cruzando el antebrazo por delante del cuerpo para ejecutar una parada media con el antebrazo.

20) *Kiba-dachi/Sokumen morote-zuki*
Impulsándose con el pie derecho, desplazar el pie izquierdo hacia la izquierda con un "paso deslizante" (*suri-ashi*), seguido inmediatamente por el pie derecho, asumiendo *kiba-dachi* (posición del jinete) mientras se ejecuta un directo lateral con ambos puños hacia la izquierda.

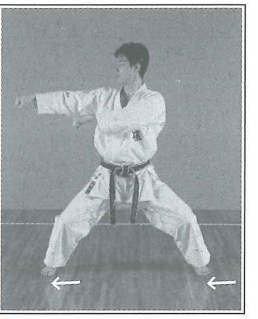
21-A) Girando la cabeza hacia la derecha para mirar al lado contrario, extender el brazo izquierdo cruzando la cara anterior del cuerpo hacia la derecha mientras se eleva el puño derecho hasta situarlo encima del hombro izquierdo.



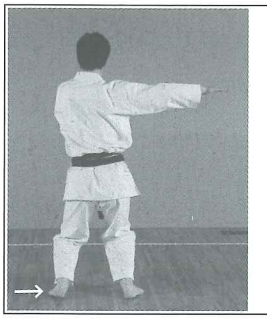
22-A



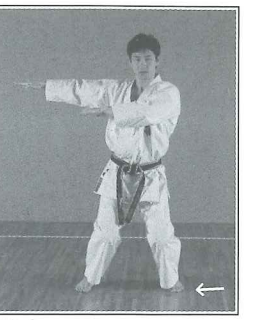
22



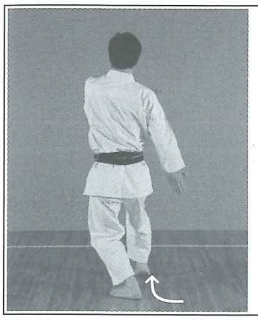
22 (Vista posterior)



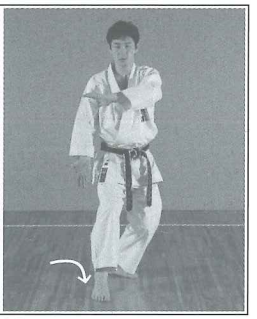
23-A



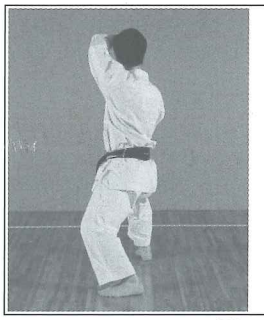
23-A (Vista posterior)



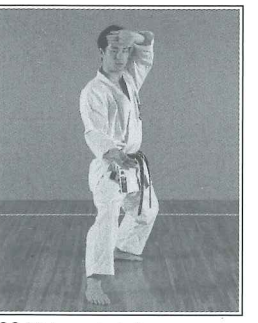
23-B



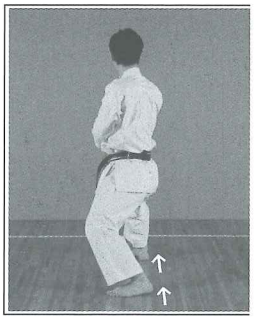
23-B (Vista posterior)



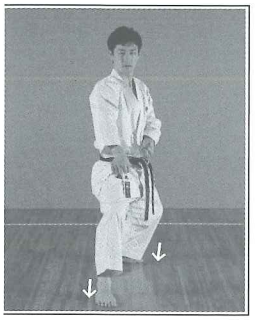
23



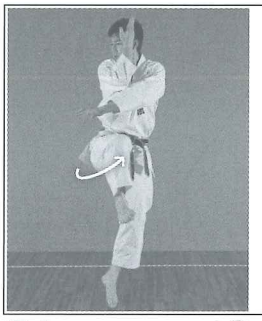
23 (Vista posterior)



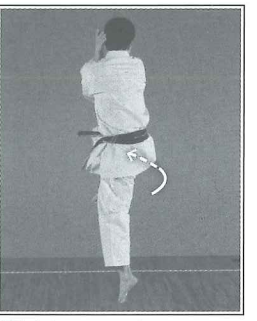
24



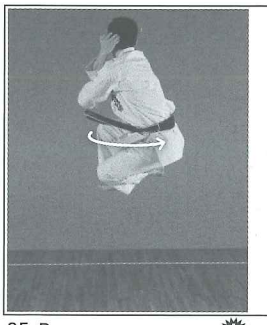
24 (Vista posterior)



25-A



25-A (Vista lateral)



25-B

25-B (Vista lateral)

21) *Kōkutsu-dachi/Manji-uke*
Atrasar las caderas hacia la pierna izquierda para asumir una posición atrasada izquierda mientras el brazo izquierdo retrocede y el derecho desciende para ejecutar un *manji-uke*.

22-A) *Kōkutsu-dachi/Migi chūdan ude-uke*
Atrasar el brazo derecho cruzando con él por delante del pecho para ejecutar una parada media con el antebrazo.

22) *Kiba-dachi/Sokumen morote-zuki*
Impulsarse con el pie izquierdo hacia la pierna derecha, cambiando a posición del jinete mientras se efectúa un directo lateral con los dos puños hacia el lado derecho.

23-A) Girar la cabeza hacia la izquierda mientras se abren simultáneamente las manos y se acerca el pie izquierdo al derecho sin elevar las caderas.

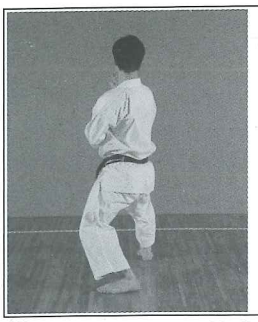
23-B) Deslizar el pie derecho hacia delante, describiendo un movimiento curvo a ras del suelo y desplazando la mano derecha en la misma dirección mientras se eleva el codo izquierdo.

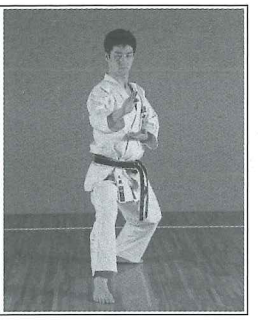
23) *Kōkutsu-dachi/Morote jō-uke*
Adoptando una posición atrasada izquierda, elevar la mano derecha hasta aproximadamente el nivel de la cintura y la mano izquierda hasta situarla por encima de la frente para efectuar una parada a dos manos contra un ataque de *jō* (bastón). El codo derecho está situado contra la cadera derecha mientras que el antebrazo izquierdo se encuentra por encima de la cabeza con el codo izquierdo atrasado hacia la parte posterior.

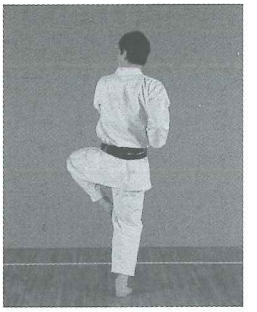
24) *Kōkutsu-dachi/Jō-zukami tsuki-otoshi*
Impulsándose con el pie izquierdo, adelantar el cuerpo mientras se mantiene una posición atrasada, bajando los puños cerrados inclinados por delante del cuerpo para ejecutar un agarre de *jō*. Proyectar el puño derecho hacia delante con el dorso de la mano mirando hacia arriba mientras se baja el puño izquierdo hasta la sección media con el interior de la muñeca izquierda apoyado contra el abdomen inferior.

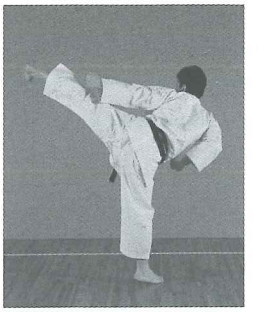
25-A) Pivotando sobre el pie izquierdo, girar rápidamente las caderas hacia la izquierda, elevando la rodilla derecha mientras la mano derecha se alza hacia el hombro izquierdo y se extiende el brazo izquierdo cruzándolo por delante del pecho hacia el lado derecho del cuerpo.

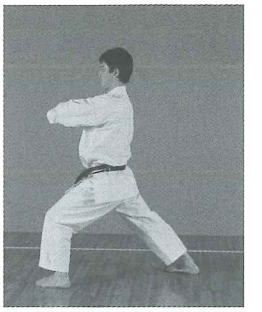
25-B) *Tenshin/Tobi-gaeshi*
Impulsándose con la pierna izquierda, elevar la rodilla derecha para saltar en el aire con *kiai* al mismo tiempo que el cuerpo gira hacia la izquierda. Mientras se permanece en el aire, la mano derecha está situada por encima del hombro izquierdo en tanto el brazo izquierdo se extiende cruzando por delante del cuerpo.

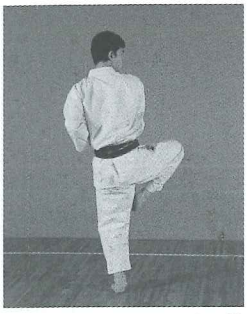

25

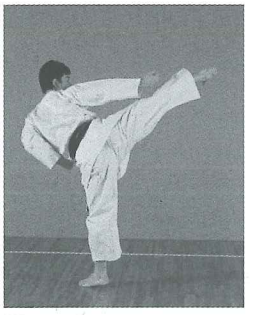

25 (Vista posterior)

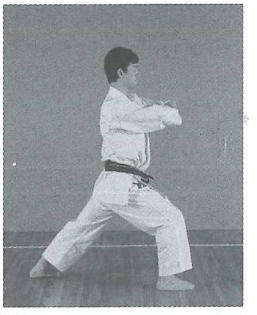

26-A

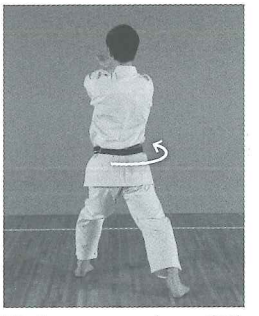

26-B

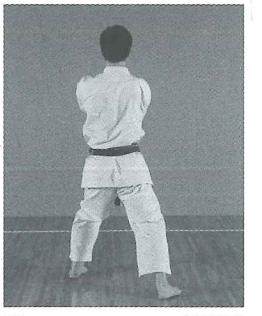

26

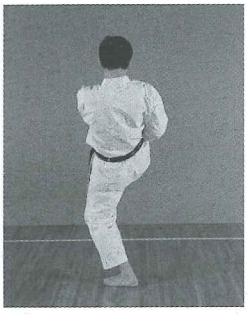

27-A

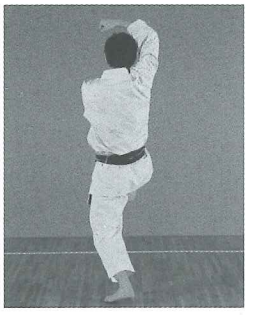

27-B

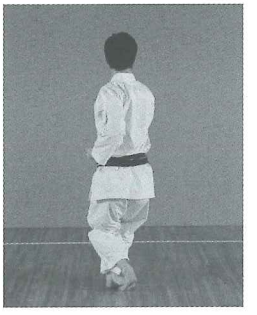

27

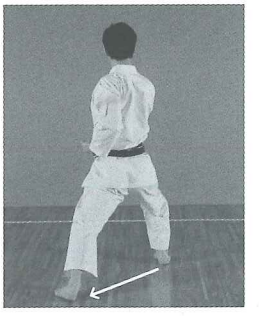

28-A


28


29-A


29-B


29


30

25) *Kōkutsu-dachi/Migi chūdan shutō-uke*
Completando un giro de 360 grados (para quedar mirando en la misma dirección que antes del salto), plantar ambos pies al mismo tiempo en una posición atrasada izquierda mientras se ejecuta simultáneamente una parada media con el borde externo de la mano derecha.

26-A) *Kata-ashi-dachi/Koshi-gamae*
Girando la cabeza hacia la izquierda, elevar la planta del pie izquierdo hasta justo por encima de la cara interna de la rodilla derecha para asumir *kata-ashi-dachi* (posición sobre una sola pierna) mientras se atrasan ambos puños hasta encima de la cadera derecha.

26-B) *Hidari yoko ke-age/Hidari yoko-mawashi uraken-uchi*
Efectuar hacia la izquierda una patada lateral percutante mientras se ejecuta un ataque circular lateral con el dorso del puño izquierdo en la misma dirección.

26) *Zenkutsu-dachi/Migi mae empi-uchi*
Plantar el pie izquierdo en la dirección de la patada, en posición adelantada izquierda, mientras se efectúa simultáneamente un ataque frontal de codo contra la palma de la mano izquierda.

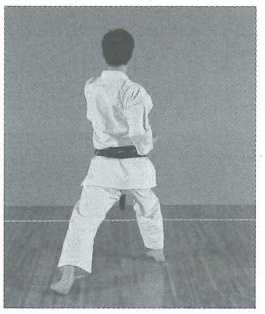
27-A) *Kata-ashi-dachi/Koshi-gamae*
Girando la cabeza hacia la derecha para mirar en la dirección contraria, elevar la rodilla derecha para asumir *kata-ashi-dachi* (posición sobre una sola pierna), elevando la planta del pie derecho hasta situarla justo por encima de la cara interna de la rodilla izquierda mientras se desplazan ambos puños hasta encima de la cadera izquierda.

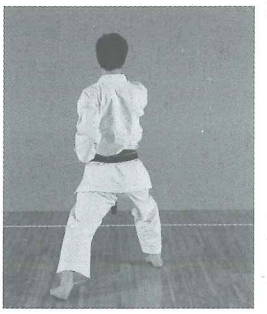
27-B) *Migi yoko ke-age/Migi yoko-mawashi uraken-uchi*
Efectuar hacia la derecha una patada lateral percutante mientras se ejecuta simultáneamente un ataque circular lateral con el dorso del puño derecho en la misma dirección.

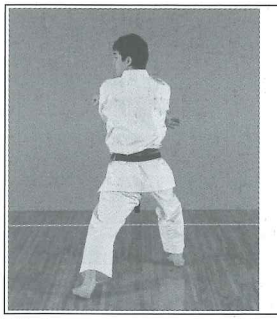
27) *Zenkutsu-dachi/Hidari mae empi-uchi*
Plantar el pie derecho en la dirección de la patada, asumiendo una posición adelantada derecha mientras se ejecuta un ataque frontal con el codo izquierdo contra la palma de la mano derecha.

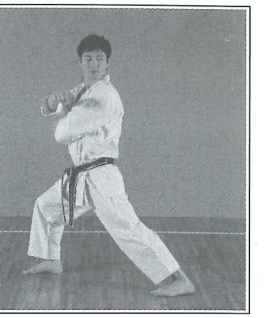
28-A) Sin mover la ubicación de los pies, rotar las caderas hacia la izquierda mientras el codo derecho se acerca al cuerpo y luego se extiende el brazo derecho por delante del cuerpo siguiendo un ligero ángulo ascendente hacia la izquierda con la mano izquierda apoyada encima de la muñeca derecha.

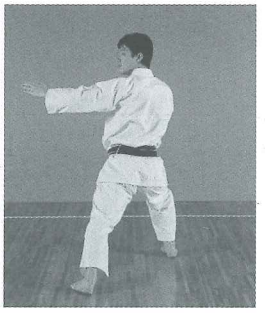
28) *Moto-dachi/Soete kake-dori*
Atrasar el codo derecho hasta la cadera derecha, aferrando la muñeca derecha con la mano izquierda para realizar un agarre en garfio reforzado.

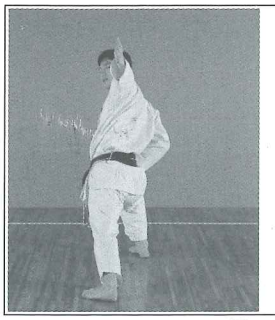

31-A

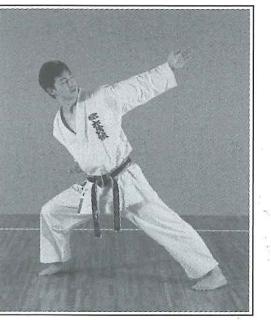

31

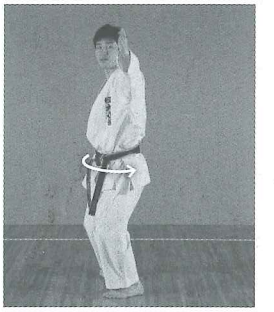

32-A


32-A (Vista lateral)


32-B

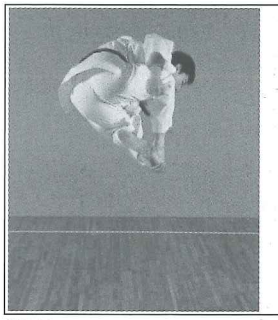

32

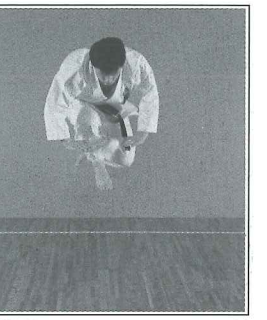

32 (Vista lateral)


33-A

33-B

33-C


33-D


33-D (Vista posterior)

29-A) ***Tsukami-dori/Migi mae-geri***
Atrasar la mano derecha hasta la cadera derecha, cerrando el puño para realizar un agarre con tracción (*tsukami-dori*) mientras se efectúa una patada frontal percutante con la pierna derecha.

29-B) ***Hidari chūdan hirate osae-uke***
Retirando la pierna atacante, ejecutar con el brazo izquierdo una parada media interceptando (o presionando) mientras se eleva el puño derecho hasta situarlo por encima de la cabeza.

29) ***Kōsa-dachi/Migi tate uraken-uchi***
Impulsándose con el pie izquierdo, asumir *kōsa-dachi* (posición con las piernas cruzadas) mientras se efectúa un ataque vertical con el dorso del puño derecho.

30) ***Zenkutsu-dachi/Migi chūdan uchi-uke***
Dar un paso atrás con el pie izquierdo, a posición adelantada derecha, mientras se realiza una parada media hacia el exterior con el brazo derecho.

31-A) ***Zenkutsu-dachi/Hidari chūdan gyaku-zuki***
Efectuar un directo inverso a nivel medio con el puño izquierdo.

31) ***Zenkutsu-dachi/Migi chūdan jun-zuki***
Efectuar un directo frontal a nivel medio con el puño derecho.

32-A) Girando la cabeza hacia la izquierda, extender el brazo izquierdo cruzando con él por delante del cuerpo mientras se atrasa la mano derecha hacia el hombro izquierdo.

32-B) Abrir y desplazar la mano izquierda en torno al lado izquierdo del cuerpo en un amplio movimiento en arco, mientras se atrasa el puño derecho hasta la cadera derecha.

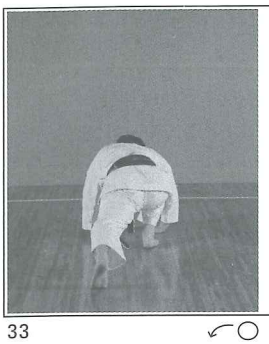
32) ***Zenkutsu-dachi/Hidari ushiro jōdan haishu-uke***
Inclinando ligeramente hacia delante el tren superior, completar el movimiento de la mano izquierda para efectuar una parada alta con el dorso de la mano hacia atrás.

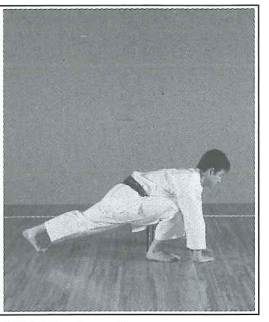
33-A) Pivotando sobre el pie izquierdo, girar bruscamente las caderas hacia la izquierda mientras se atrasa el pie derecho hacia el izquierdo.

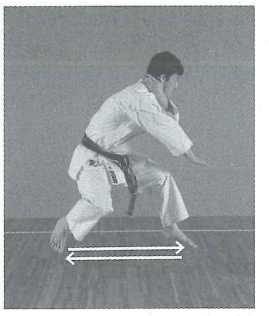
33-B) Impulsándose con la pierna izquierda, desplazar el pie derecho con un amplio movimiento de barrido hacia la mano izquierda.

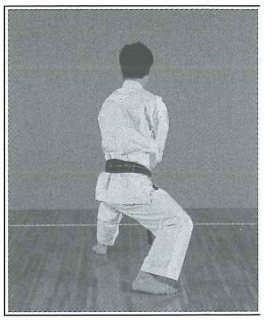
33-C) ***Jōdan tobi ashi-barai***
Efectuar un barrido de pierna en salto a nivel alto con el pie derecho, dando una palmada con la mano izquierda en la planta del pie derecho.

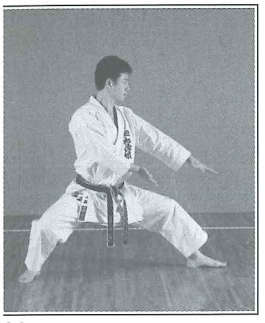
33-D) ***Tobi ushiro-geri***
Atrasar la pierna izquierda para efectuar una patada hacia atrás en salto.

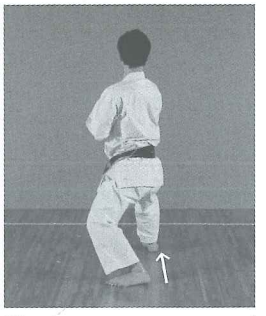

33

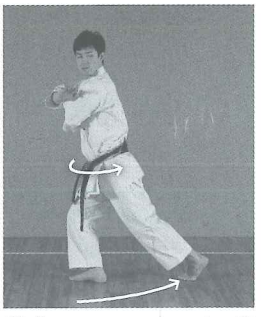

33 (Vista lateral)

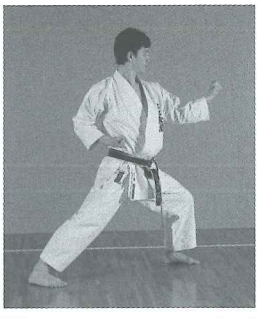

34-A (Vista lateral)

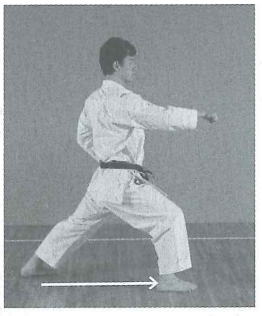

34

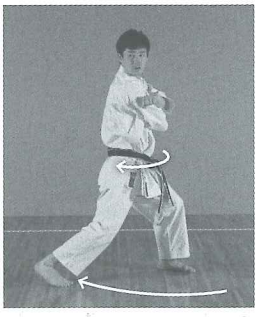

34 (Vista lateral)

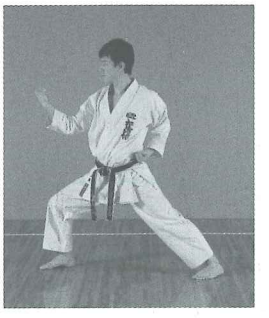

35

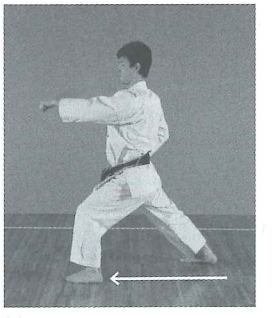

36-A


36


37


38-A


38


39

33) *Ryōte-fuse*
Completando un giro de 360 grados hacia la izquierda, bajar al suelo con el tren superior extendido sobre la pierna derecha flexionada y la pierna izquierda extendida hacia atrás. Las manos están separadas entre sí aproximadamente la anchura de los hombros y giradas hacia dentro inclinadas.

34-A) Elevando bruscamente el tren superior, intercambiar rápidamente las posiciones de los pies, atrasando el pie derecho mientras se adelanta el izquierdo. Al mismo tiempo, atrasar la mano izquierda hasta situarla encima del hombro derecho.

34) *Kasei kōkutsu-dachi/Morote gedan shutō-uke*
Adoptar una posición atrasada derecha con las caderas colocadas más bajas que en una posición atrasada convencional mientras se efectúa una parada baja con el borde externo de ambas manos.

35) *Kōkutsu-dachi/Migi chūdan shutō-uke*
Dar un paso adelante con el pie derecho, a posición atrasada izquierda normal, mientras se realiza una parada media con el borde externo de la mano derecha.

36-A) Desplazar la pierna izquierda alrededor del cuerpo hacia la izquierda, girando el cuerpo en la misma dirección mientras se atrasa la mano izquierda hacia el lado derecho del cuerpo.

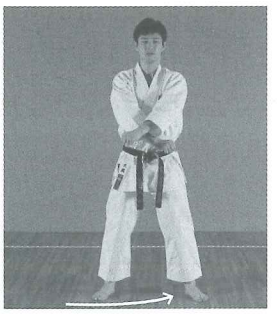
36) *Zenkutsu-dachi/Hidari chūdan uchi-uke*
Completando una rotación de 270 grados hacia la izquierda, cambiar a una posición adelantada izquierda mientras se realiza una parada media hacia el exterior con el brazo izquierdo.

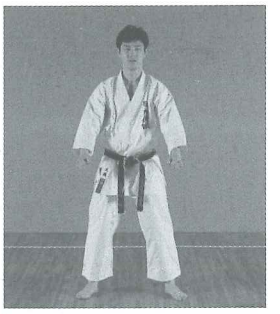
37) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan oi-zuki*
Dar un paso hacia delante con el pie derecho, a posición adelantada derecha, mientras se efectúa un directo avanzado a nivel medio con el puño derecho.

38-A) Girando la cabeza hacia la derecha, atrasar el pie derecho y cruzar con él hasta el lado contrario del pie izquierdo, girando las caderas hacia la derecha mientras se cruza simultáneamente el puño derecho con el pecho hasta situarlo debajo de la cara inferior del brazo izquierdo y se proyecta hacia el exterior el puño izquierdo cruzando el pecho hacia la derecha.

38) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan uchi-uke*
Completar un giro de 180 grados de las caderas hacia la derecha, a posición adelantada derecha, mirando en la dirección contraria mientras se ejecuta una parada media hacia el exterior con el brazo derecho.

39) *Zenkutsu-dachi/Hidari chūdan oi-zuki*
Dar un paso al frente con el pie izquierdo, a posición adelantada izquierda, mientras se efectúa un directo avanzado a nivel medio con el puño izquierdo.


Yame-A


Yame

Yame-A) Atrasar el pie izquierdo, colocándolo junto al derecho en *soto hachiji-dachi* (posición con los talones separados y los dedos de los pies hacia el exterior) mientras se cruzan los brazos por delante del cuerpo con el izquierdo por encima del derecho.

Yame

Extender hacia abajo los brazos por delante del cuerpo, de manera que los puños estén colocados delante de las caderas como en la posición inicial de atención y mantener un estado de *zanshin* (actitud física y mental después de la ejecución de una técnica, aplomo y completo autocontrol, finalización correcta).

ANÁLISIS TÉCNICO

Movimientos 4-B–4

En respuesta al agarre de la muñeca por parte de un adversario (foto 1), aflojar el agarre atrasando bruscamente el codo mientras se gira el antebrazo hacia el interior (*hineri-kaeshi*) (foto 2).

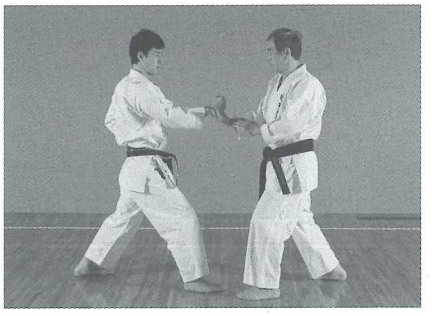
1

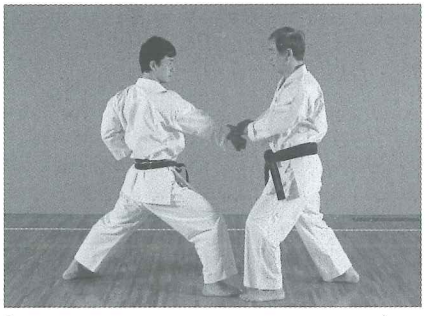
2

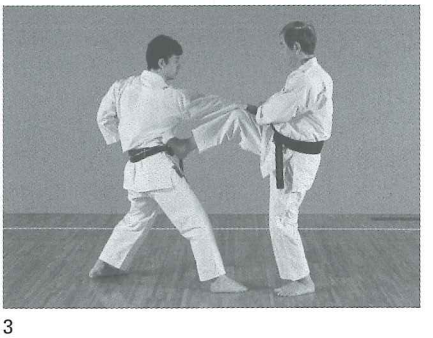
ANÁLISIS TÉCNICO

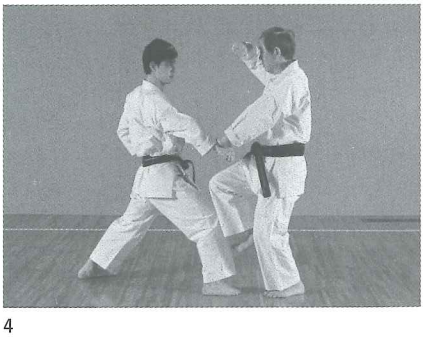
Movimientos 7–10

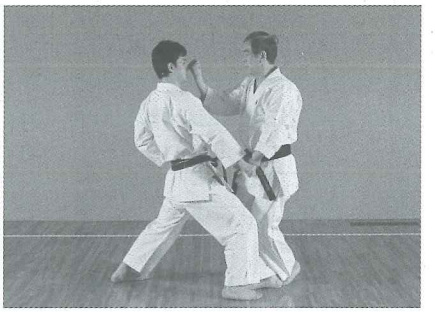
Después de defender el directo avanzado de un atacante y de agarrar su muñeca (*soete kake-dori*) (fotos 1 y 2), asestar primero una patada frontal percutante (*mae-geri*) mientras se tira del adversario hacia delante (*tsukami-dori*) (foto 3), y luego desviar su brazo (*osae-uke*) mientras se retira la pierna atacante (foto 4), continuando con un ataque con el dorso del puño a la cara (*tate uraken-uchi*) (foto 5). Cuando el atacante responde con un directo inverso (*gyaku-zuki*), dar un paso atrás y defender con una parada hacia el exterior (*chūdan uchi-uke*) (foto 6), y contraatacar después con una combinación de dos ataques directos a la sección media: inverso (*chūdan gyaku-zuki*) y frontal (*chūdan jun-zuki*) (fotos 7 y 8).


1


2


3


4



5

6

7

8

Estatua de madera del legendario monje indio Bodhidharma, conocido como Daruma Taishi en Japón, a quien se atribuye el establecimiento de la secta zen (chang) del budismo. Algunos estudiosos creen que las raíces del kárate es posible que desciendan de las enseñanzas de Bodhidharma.

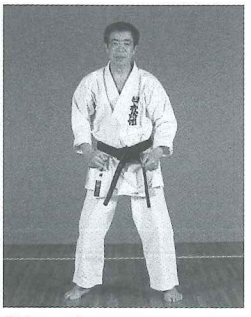
Jion

Se cree que tanto Jion, como Jitte y Jiin, que pertenecen a la misma familia de katas, provienen de la región de Tomari.

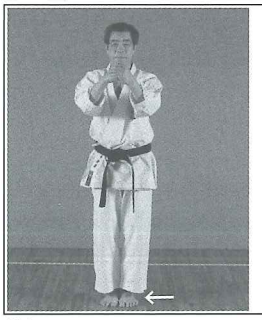
Hace mucho, era creencia generalizada que estos katas habían venido de China. Esta suposición se basaba en la aparición, en antiguos documentos de China, de los caracteres usados para escribir *jion* (慈恩), un término budista. Este punto de vista lo reforzaba un templo budista que tenía el nombre de Jionji (慈恩寺, literalmente "Templo Jion"), conocido por su tradición de artes marciales. Hoy día, sin embargo, la suposión correcta parece ser que estos katas se originaron en Jionji y, desde allí, fueron transmitidos a la región de Tomari. Como implican los caracteres de su nombre, el kata Jion incluye movimientos que sugieren madurez y tranquilidad, cualidades que ocultan su vigoroso espíritu interior.

Aunque Jion se haya transmitido sólo en los estilos Shōtōkan y Wadō-ryu, no es un kata especialmente difícil y podría considerarse como una compilación de diversos elementos de la serie de katas Heian. Así pues, a cualquier practicante que sea capaz de realizar adecuadamente los Heian núms. 1 a 5, Jion le resultaría un kata bastante fácil de aprender. Sólo sería necesario adquirir una buena comprensión de los significados de las diversas técnicas contenidas en el kata. Contiene varias merecedoras de estudio detenido, como las que aparecen al final del kata —desviando el directo de un atacante mientras se le agarra la muñeca, y tirando después de él mientras se le asesta un directo al costado— que emplean la fuerza del adversario para llevar a cabo un contraataque efectivo. Combinando diversas posiciones básicas, incluyendo la del jinete (*kiba-dachi*), la adelantada (*zenkutsu-dachi*) y la atrasada (*kōkutsu-dachi*), Jion es un kata representativo del estilo Shōtōkan y obligatorio para la Federación de Karate-do de Japón (JKF). Por consiguiente, es un kata que debe practicarse con frecuencia.

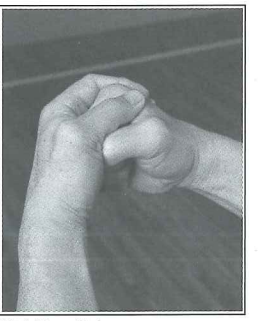
Jion



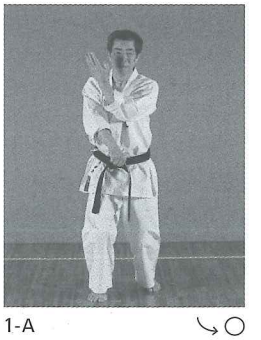
Shizentai



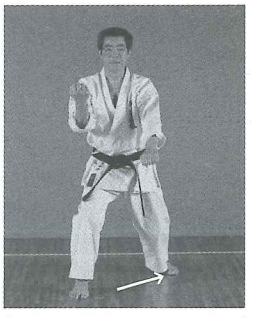
Yōi



Yōi (Detalle)



1-A ↘○



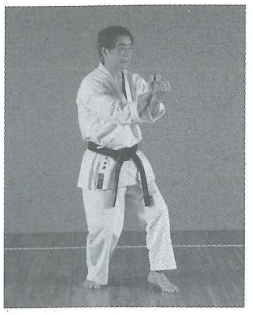
1 ↶◄

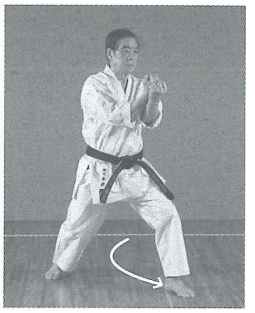
***Shizentai* (Postura natural)**
Soto hachiji-dachi (posición con los talones separados y los dedos de los pies hacia el exterior) con ambos puños colocados delante de las caderas.

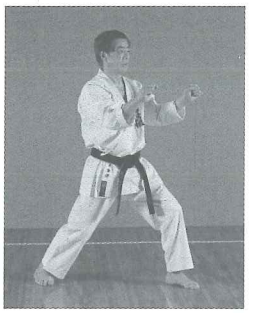
Yōi* (Posición de atención)/*Jiai no kamae
Deslizar el pie izquierdo hacia el derecho para asumir *heisoku-dachi* (posición con los pies cerrados) mientras se flexionan los brazos y se juntan las manos delante del mentón. La mano izquierda se abre y envuelve el puño derecho con los codos bien pegados a los costados. Esta postura se conoce como *jiai no kamae* (postura de benevolencia).

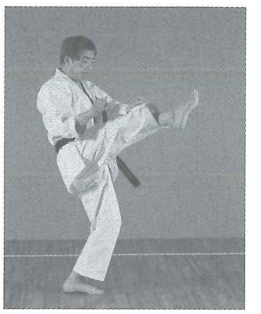
1-A) Dando un paso atrás con el pie izquierdo, bajar el puño derecho inclinado por delante del cuerpo mientras se atrasa la mano izquierda hasta situarla encima del hombro derecho.

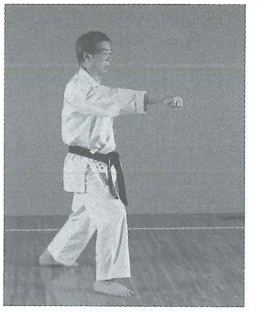
1) *Zenkutsu-dachi/Kōsa-uke*
Completando el paso atrás con el pie izquierdo, a posición adelantada derecha, ejecutar una parada cruzada efectuando el brazo derecho una parada media hacia el exterior mientras el brazo izquierdo realiza una parada baja.


2-A

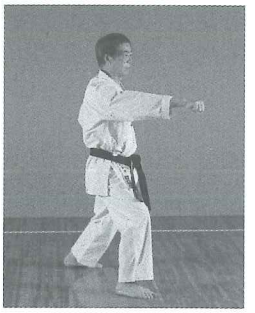


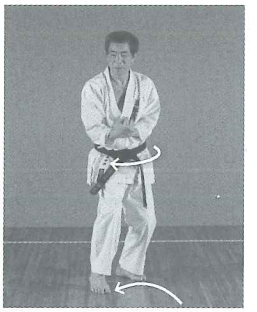

2

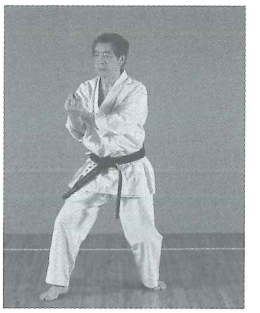

3

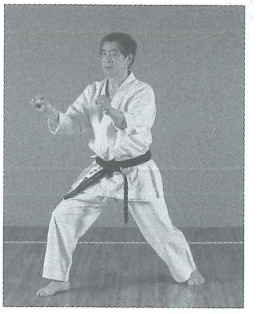

4

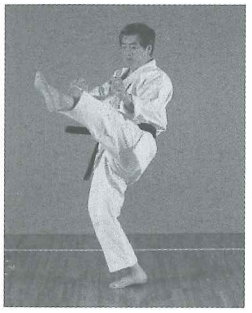
5

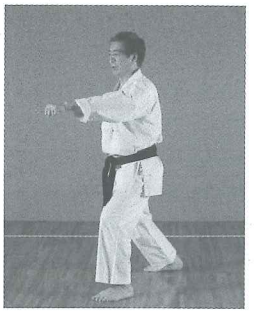

6


7-A

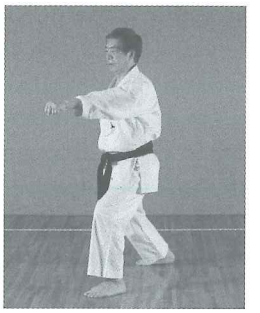

7-B

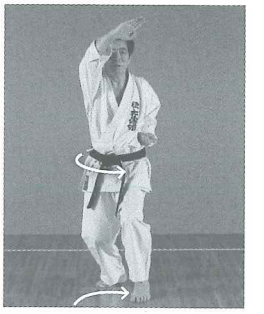

7


8


9

10


11


12-A

2-A) Mientras el pie izquierdo avanza pasando junto al pie derecho y desplazándose luego hacia el exterior siguiendo un ángulo de 45 grados hacia la izquierda, flexionar el codo izquierdo para elevar el antebrazo izquierdo, cruzando los brazos por las muñecas con el dorso del puño derecho apoyado contra la cara inferior del puño izquierdo y los dorsos de las manos mirando hacia el exterior.

2-B) Dando un paso al frente con el pie izquierdo, elevar ligeramente los antebrazos y desplazarlos hacia el exterior como preparativo para ejecutar la posterior técnica defensiva.

2) *Zenkutsu-dachi/Chūdan kakiwake-uke*
Completar el paso al frente con el pie izquierdo, a posición adelantada izquierda, mientras se atrasan los codos hasta el cuerpo y se separan los puños para realizar una parada media separando (o abriendo), prestando especial atención a mantener los codos bien pegados al cuerpo.

3) *Migi mae-geri*
Manteniendo los brazos en posición, efectuar una patada frontal percutante con la pierna derecha.

4) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan oi-zuki*
Plantar delante el pie derecho, en una posición adelantada derecha, mientras se ejecuta un directo avanzado a nivel medio con el puño derecho.

5) *Zenkutsu-dachi/Hidari chūdan gyaku-zuki*
Efectuar un directo inverso a nivel medio con el brazo izquierdo.

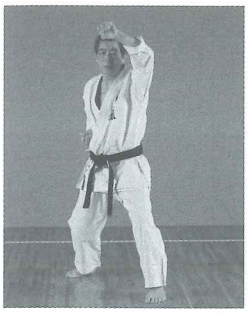
6) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan zuki*
Efectuar un directo a nivel medio con el brazo derecho.

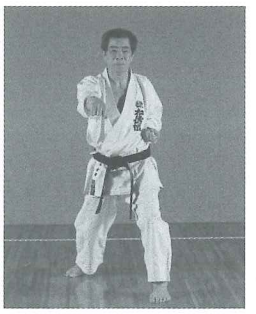
7-A) Girando la cabeza hacia la derecha, atrasar el pie derecho la mitad de la distancia hasta el izquierdo y cruzarlo hacia el lado derecho, girando el cuerpo 90 grados en la misma dirección. Al mismo tiempo, meter el codo derecho hacia el cuerpo y elevar el antebrazo izquierdo por delante del pecho, cruzando los brazos por las muñecas delante del cuerpo.

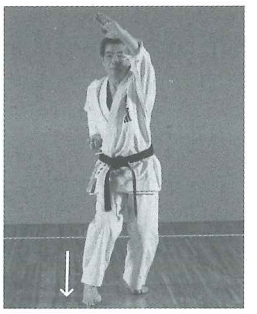
7-B) Dando un paso al frente con el pie derecho, elevar ligeramente y desplazar hacia el exterior los antebrazos.

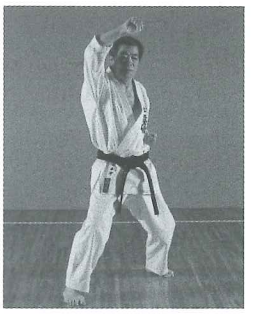
7) *Zenkutsu-dachi/Chūdan kakiwake-uke*
Completar el paso al frente con el pie derecho, a posición adelantada derecha, atrasando los codos y separando los puños para realizar una parada media separando (o abriendo: *chūdan kakiwake-uke*).

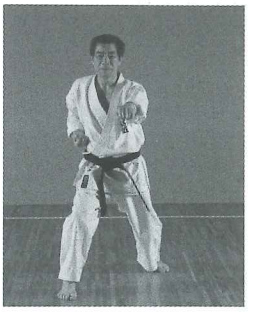
8) *Hidari mae-geri*
Manteniendo los brazos en posición, efectuar una patada frontal percutante con la pierna izquierda.

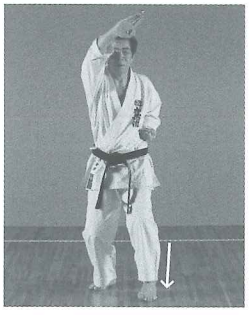

12

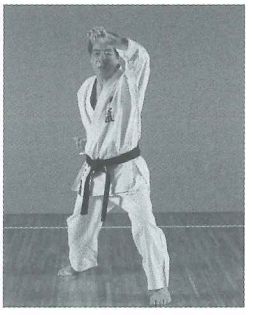

13

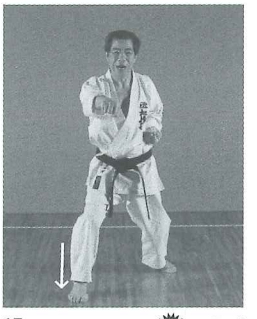

14-A

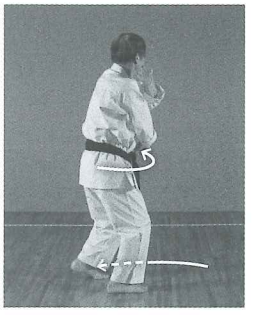

14

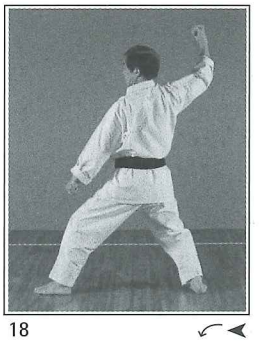

15

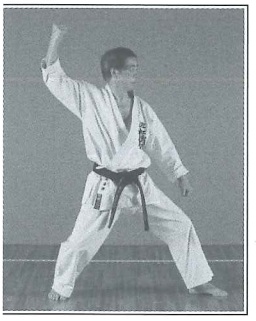

16-A


16


17


18-A


18


18 (Vista posterior)

9) *Zenkutsu-dachi/Hidari chūdan oi-zuki*
Plantar delante el pie izquierdo, a posición adelantada izquierda, mientras se ejecuta un directo avanzado a nivel medio con el brazo izquierdo.

10) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan gyaku-zuki*
Efectuar un directo inverso a nivel medio con el puño derecho.

11) *Zenkutsu-dachi/Hidari chūdan zuki*
Efectuar un directo a nivel medio con el puño izquierdo.

12-A) Atrasar el pie izquierdo hacia la izquierda aproximadamente medio paso mientras se giran bruscamente las caderas hacia la izquierda. Al mismo tiempo, atrasar el puño izquierdo hasta encima de la cadera izquierda mientras se extiende hacia arriba el brazo derecho inclinado por delante del cuerpo.

12) *Zenkutsu-dachi/Hidari jōdan age-uke*
Dar un paso al frente con el pie izquierdo, a posición adelantada izquierda, mientras se efectúa una parada alta con el brazo izquierdo.

13) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan gyaku-zuki*
Efectuar un directo inverso a nivel medio.

14-A) Dando un paso al frente con el pie derecho, atrasar el puño derecho hasta encima de la cadera derecha y extender el brazo izquierdo hacia arriba inclinado delante del cuerpo.

14) *Zenkutsu-dachi/Migi jōdan age-uke*
Completar el paso al frente con el pie derecho, a posición adelantada derecha mientras se ejecuta una parada alta con el brazo derecho.

15) *Zenkutsu-dachi/Hidari chūdan gyaku-zuki*
Efectuar un directo inverso con el brazo izquierdo.

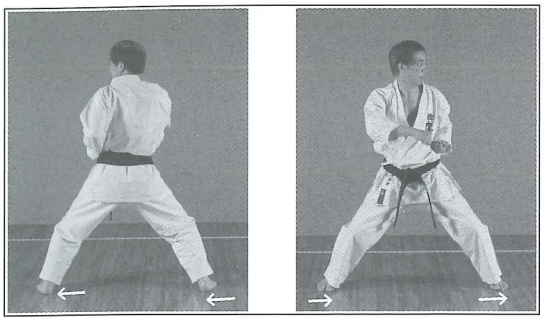
16-A) Dar un paso al frente con el pie izquierdo mientras se atrasa el puño izquierdo hasta encima de la cadera izquierda y se extiende hacia arriba el brazo derecho.

16) *Zenkutsu-dachi/Hidari jōdan age-uke*
Completar el paso al frente con el pie izquierdo, a posición adelantada izquierda, mientras se efectúa una parada alta con el brazo izquierdo.

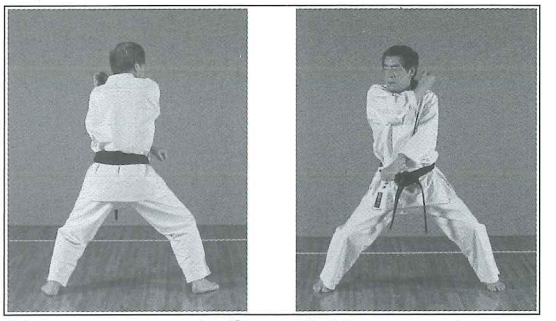
17) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan oi-zuki*
Dar un paso al frente con el pie derecho, a posición adelantada derecha, mientras se efectúa un directo avanzado a nivel medio con el puño derecho, acompañado de *kiai.*

18-A) Cruzar con el pie izquierdo por detrás hasta el lado derecho, pivotando sobre el pie derecho para girar 270 grados a la izquierda (a fin de quedar mirando hacia el lado derecho). Al mismo tiempo, elevar el puño izquierdo hasta encima del hombro derecho y proyectar el puño derecho cruzando con él y bajándolo por delante del cuerpo.

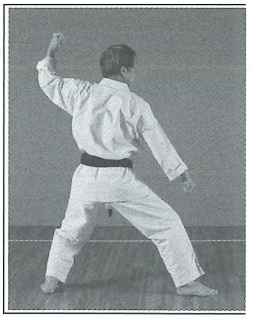
18) *Kōkutsu-dachi/Manji-uke*
Asumiendo una posición atrasada derecha, el brazo derecho retrocede con fuerza mientras el brazo izquierdo desciende para ejecutar un *manji-uke:* el brazo derecho realiza hacia atrás, a nivel alto, una parada hacia el exterior (*jōdan uchi-uke*) mientras el brazo izquierdo efectúa una parada baja (*gedan-barai*) hacia el frente.



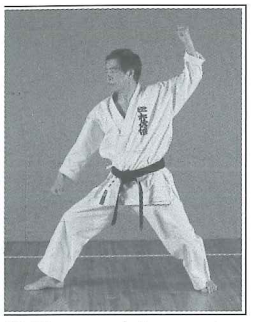
19



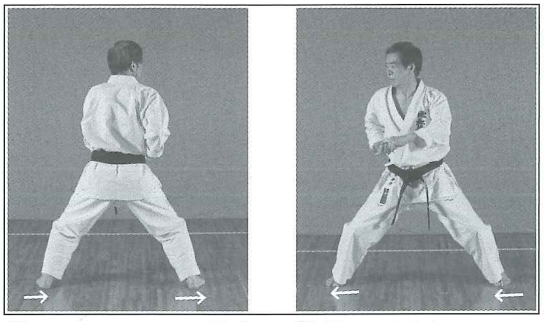
20-A



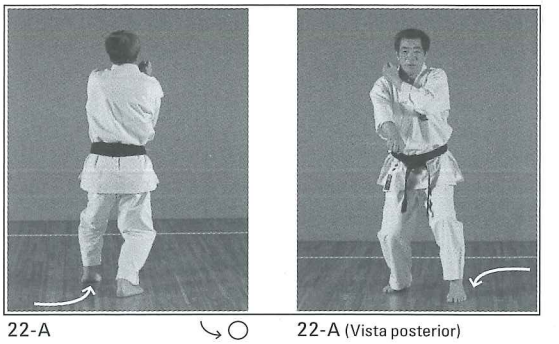
20-A (Vista posterior)



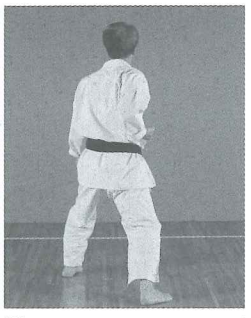
20 (Vista posterior)



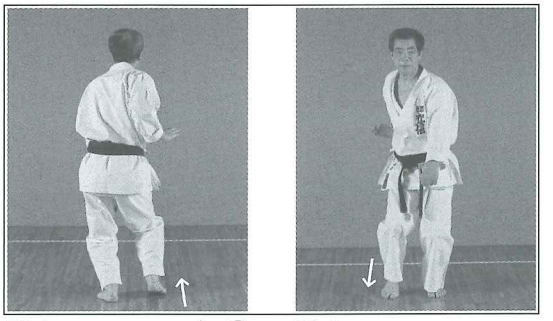
21



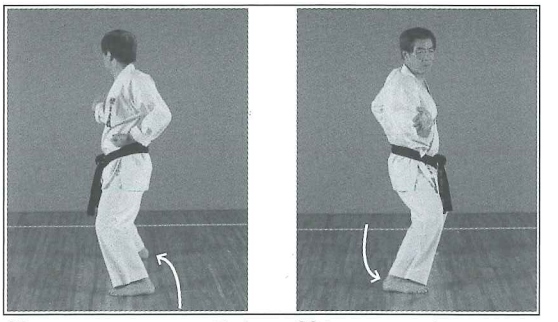
22-A



22



23-A



23

19) *Kiba-dachi/Migi chūdan kagi-zuki*
Impulsándose con el pie derecho, cambiar a posición del jinete deslizándose ligeramente hacia la izquierda mientras se baja el brazo derecho y se cruza con él la parte anterior del pecho para efectuar un ataque en garfio a nivel medio.

20-A) Girar la cabeza a la derecha mientras se atrasa el puño derecho hasta encima del hombro izquierdo y el puño izquierdo cruza por delante del cuerpo hacia el lado derecho.

20) *Kōkutsu-dachi/Manji-uke*
Transfiriendo el centro de gravedad hacia la pierna izquierda, cambiar a una posición atrasada izquierda mientras el brazo izquierdo retrocede con fuerza y el brazo derecho desciende para ejecutar un *manji-uke*.

21) *Kiba-dachi/Hidari chūdan kagi-zuki*
Impulsarse con el pie izquierdo, a posición del jinete, deslizándose ligeramente hacia la derecha mientras se ejecuta un ataque en garfio a nivel medio con el brazo izquierdo.

22-A) Acercar el pie izquierdo al derecho mientras se eleva el puño izquierdo hasta encima del hombro derecho y se extiende hacia abajo el brazo derecho por delante del cuerpo.

22) *Zenkutsu-dachi/Hidari gedan-barai*
Dar un paso al frente con el pie izquierdo, a posición adelantada izquierda, mientras se efectúa una parada baja con el brazo izquierdo.

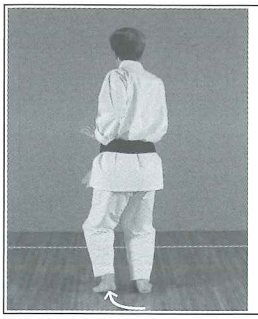
23-A) Adelantando el pie derecho, abrir la mano derecha como preparativo de *teishō-uchi*, manteniéndola situada encima de la cadera derecha.

23) *Kiba-dachi/Migi teishō-uchi*
Esperando hasta el último momento para girar las caderas, completar el paso al frente con el pie derecho, a posición del jinete, mientras se efectúa un ataque con la base de la palma de la mano derecha.

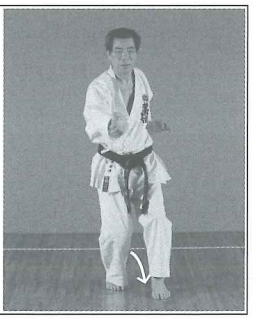
24-A) Dando un paso al frente con el pie izquierdo, abrir la mano izquierda como preparativo para efectuar un ataque con la base de la palma de la mano.

24) *Kiba-dachi/Hidari teishō-uchi*
Completar el paso al frente con el pie izquierdo, a posición del jinete, mientras se ejecuta un ataque con la base de la palma de la mano izquierda.

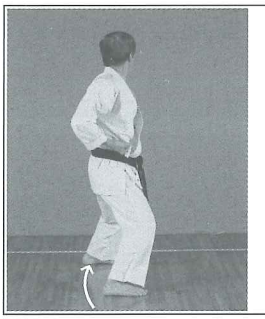
25-A) Dar un paso al frente con el pie derecho mientras se prepara la mano derecha para efectuar un ataque con la base de la palma.



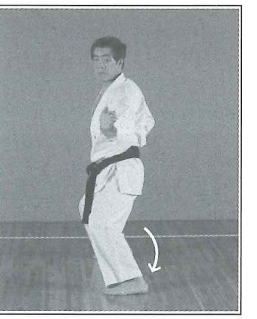
24-A



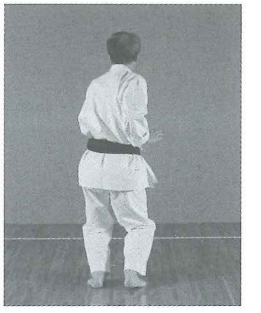
24-A (Vista posterior)



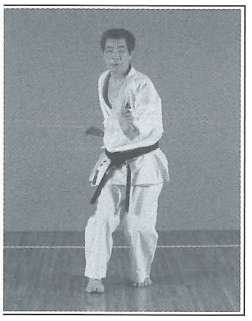
24



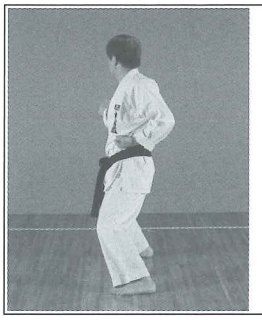
24 (Vista posterior)



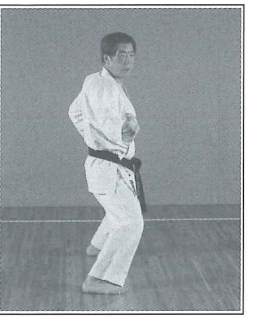
25-A



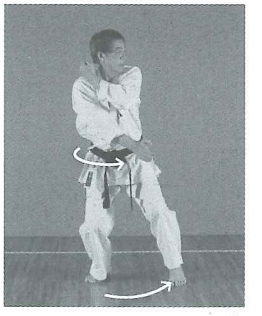
25-A (Vista posterior)



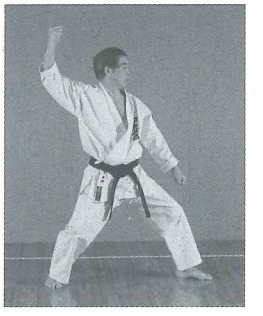
25



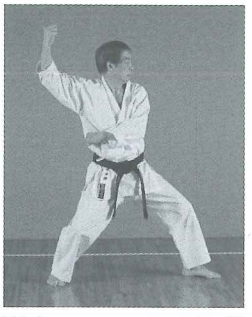
25 (Vista posterior)



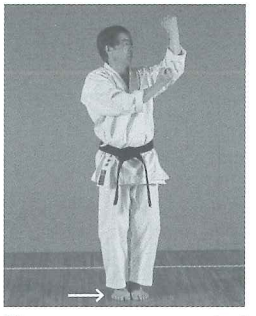
26-A



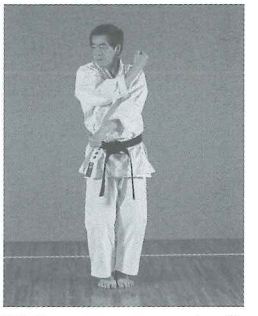
26



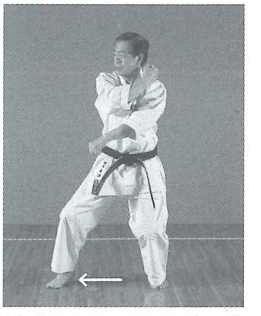
27-A



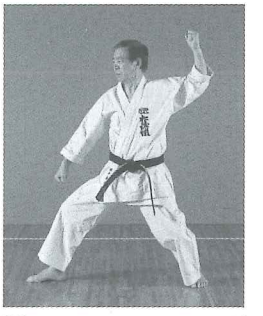
27



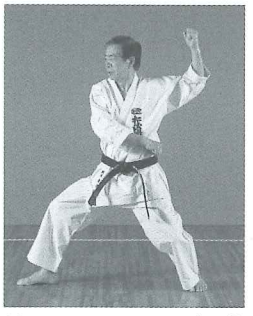
28-A



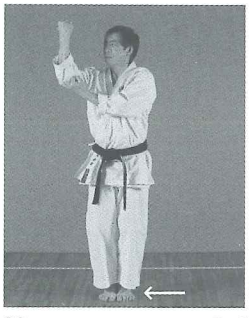
28-B



28



29-A



29

25) *Kiba-dachi/Migi teishō-uchi*
Continuar desplazando la pierna derecha a posición del jinete mientras se efectúa un ataque con la base de la palma derecha.

26-A) Atrasar el pie izquierdo, pivotando sobre el pie derecho para girar el cuerpo 90 grados a la izquierda mientras se eleva el puño izquierdo hasta encima del hombro derecho y se extiende hacia abajo el brazo derecho por delante del cuerpo.

26) *Kōkutsu-dachi/Manji-uke*
Asumiendo una posición atrasada derecha, el brazo derecho retrocede con fuerza mientras el brazo izquierdo desciende para ejecutar un *manji-uke*.

27-A) Manteniendo una sólida posición atrasada, cruzar con el puño izquierdo por delante del cuerpo hacia el lado derecho mientras se mantiene el brazo derecho en posición.

27) *Heisoku-dachi/Jōdan morote-uke*
Impulsándose con el pie derecho, desplazar la pierna derecha hacia la izquierda para asumir *heisoku-dachi* (posición con los pies cerrados) mientras se ejecuta a nivel alto una parada reforzada hacia el lado izquierdo del cuerpo. En la posición final, las rodillas están estiradas y el codo izquierdo se halla situado en un ángulo de 45 grados respecto al cuerpo, con los ojos dirigidos hacia la muñeca izquierda.

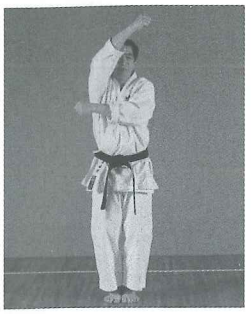
28-A) Girando la cabeza hacia la derecha, elevar el puño derecho hasta encima del hombro izquierdo mientras se baja el brazo izquierdo cruzando por delante del cuerpo.

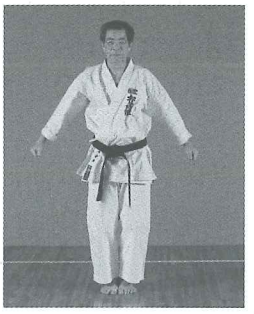
28-B) Sacar el pie derecho directamente hacia el lado derecho.

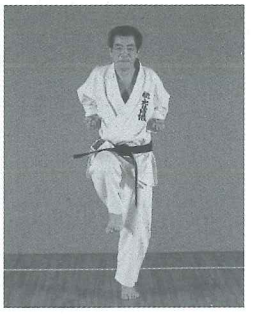
28) *Kōkutsu-dachi/Manji-uke*
Completar el paso hacia el exterior con el pie derecho, a posición atrasada izquierda, mientras el brazo izquierdo retrocede con fuerza y el brazo derecho desciende para ejecutar un *manji-uke*.

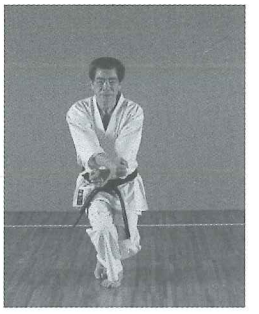
29-A) Manteniendo una potente posición atrasada, cruzar con el puño derecho por delante del cuerpo hasta el lado izquierdo.

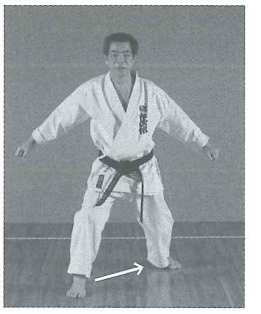
29) *Heisoku-dachi/Jōdan morote-uke*
Impulsarse con el pie izquierdo para juntar la pierna izquierda con la derecha, en *heisoku-dachi* (posición con los pies cerrados), mientras se ejecuta a nivel alto una parada reforzada hacia el lado derecho del cuerpo, dirigiendo los ojos hacia la muñeca derecha.

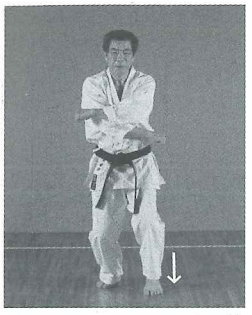

30-A

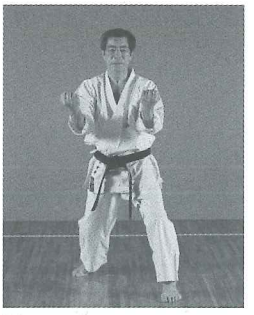

30

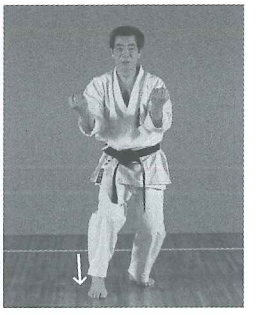

31-A

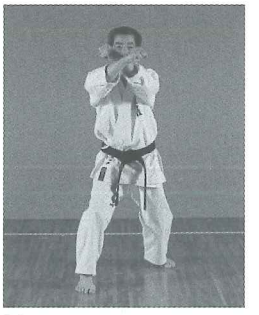

31

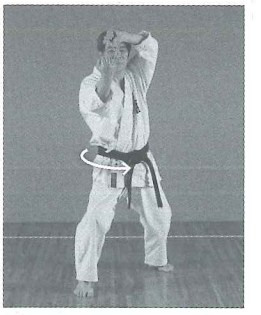

32

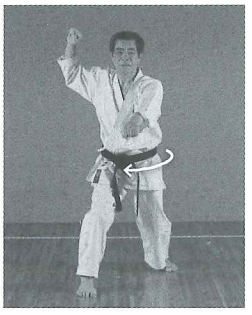

33-A

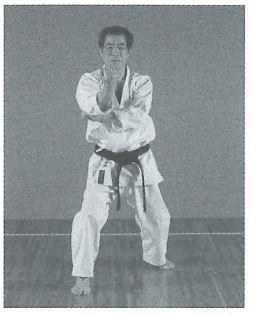

33

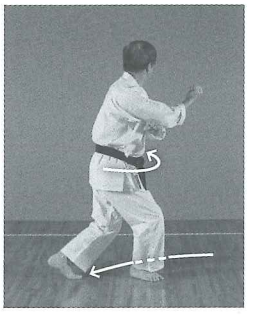

34-A

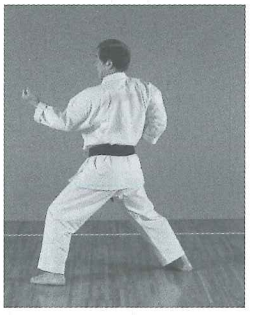

34

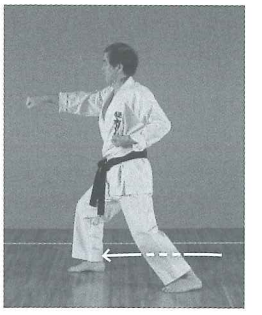

35


36-A


36


37-A


37


38

30-A) Manteniendo el brazo izquierdo en posición, elevar el brazo derecho desplazándolo hacia el lado izquierdo en un amplio movimiento de barrido.

30) *Heisoku-dachi/Ryōwan-gamae*
Cuando el puño derecho llega al nivel del puño izquierdo en el lado contrario, bajar y sacar ambos brazos a los lados del cuerpo.

31-A) Elevar la rodilla derecha bruscamente mientras se atrasan directamente los codos, desplazando los puños hasta encima de las caderas.

31) *Kōsa-dachi/Gedan jūji-uke*
Impulsarse hacia delante con el pie izquierdo, bajando las caderas a *kōsa-dachi* (posición con las piernas cruzadas) mientras se efectúa una parada cruzada baja con el puño derecho encima del izquierdo.

32) *Zenkutsu-dachi/Ryōwan gedan kakiwake-uke*
Impulsándose con el pie derecho, extender bruscamente la pierna izquierda hacia atrás, manteniendo la rodilla derecha flexionada para asumir una posición adelantada derecha mientras se atrasan directamente los puños hasta los costados para ejecutar una parada doble descendente separando (o abriendo). Mantener los brazos lo más estirados posible al ejecutar la técnica.

33-A) Dando un paso al frente con el pie izquierdo, cruzar los puños por delante del cuerpo, cruzando el izquierdo por encima del derecho.

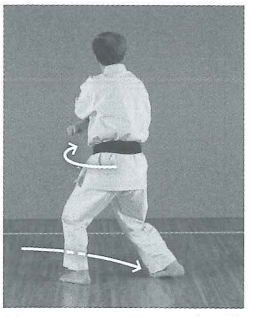
33) *Zenkutsu-dachi/Ryōwan uchi-uke*
Completar el paso al frente con el pie izquierdo, a posición adelantada izquierda, mientras se efectúa una parada doble hacia el exterior.

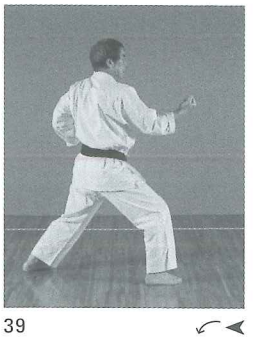
34-A) Manteniendo los brazos en posición, dar un paso al frente con el pie derecho.

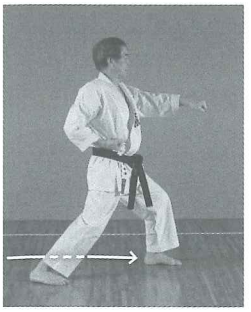
34) *Zenkutsu-dachi/Jōdan jūji-uke*
Completar el paso al frente con el pie derecho, a posición adelantada derecha, mientras se elevan los brazos para ejecutar una parada cruzada a nivel alto, con el brazo derecho colocado debajo del izquierdo.

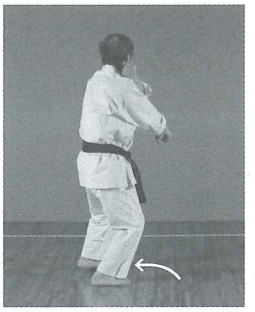
35) *Zenkutsu-dachi/Migi ura-uchi zuki/Hidari age-uke*
Girando las caderas a la izquierda, adelantar el brazo derecho para efectuar un ataque directo con el puño girado mientras se atrasa el brazo izquierdo para realizar una parada ascendente.

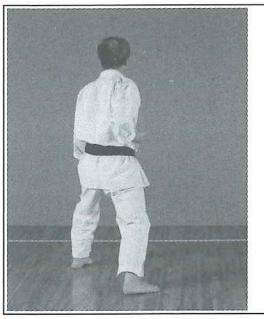
36-A) *Zenkutsu-dachi/Migi jōdan nagashi-uke*
Girando las caderas a la derecha, atrasar el codo derecho pasando junto a la cabeza para realizar una parada oblicua a nivel alto mientras se extiende el brazo izquierdo directamente por delante del cuerpo.

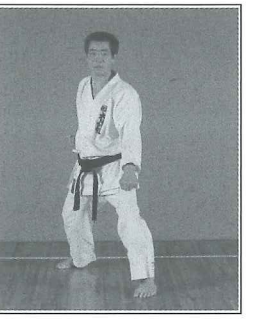

39-A

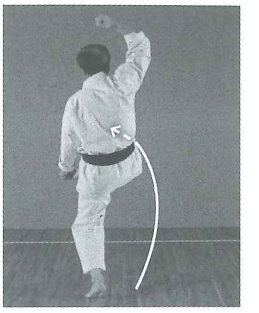

39

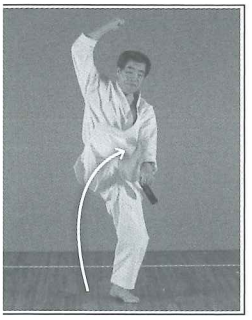

40

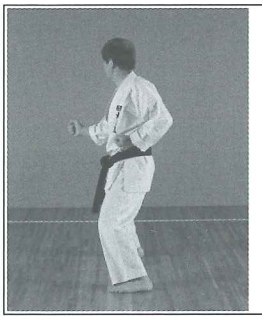

41-A

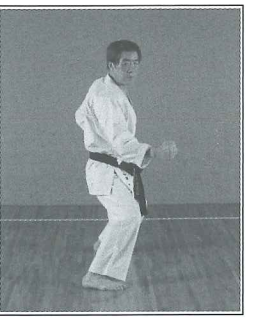

41

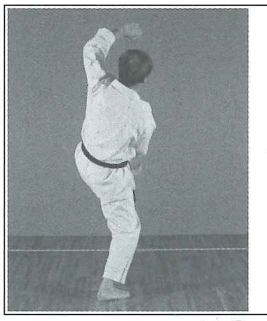

41 (Vista posterior)

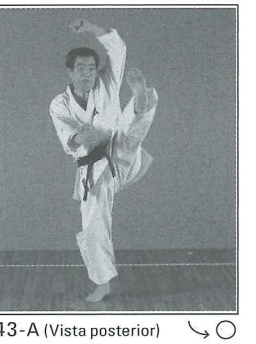

42-A

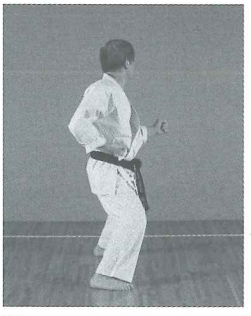

42-A (Vista posterior)

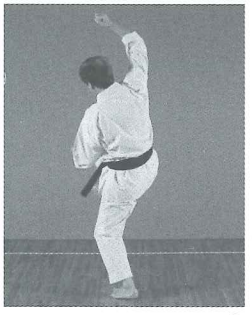

42

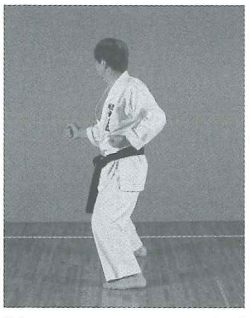

42 (Vista posterior)


43-A


43-A (Vista posterior)


43


44-A


44

36) *Zenkutsu-dachi/Migi jōdan ura-uchi zuki*
Atrasando el puño izquierdo hacia el cuerpo, adelantar el puño derecho para ejecutar a nivel alto un ataque directo con el puño girado usando el dorso del puño izquierdo para soportar el codo derecho.

37-A) Desplazar el pie izquierdo en torno al cuerpo hacia la izquierda, girando las caderas en la misma dirección mientras se atrasa el puño izquierdo hacia el lado derecho del cuerpo.

37) *Zenkutsu-dachi/Hidari chūdan uchi-uke*
Completando una rotación de 270 grados del cuerpo hacia la izquierda, asumir una posición adelantada izquierda mientras se realiza una parada media hacia el exterior con el brazo izquierdo.

38) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan oi-zuki*
Dar un paso al frente con el pie derecho, a posición adelantada derecha, mientras se efectúa un directo avanzado a nivel medio con el puño derecho.

39-A) Girando la cabeza hacia la derecha, atrasar el pie derecho cruzándolo al lado contrario del pie izquierdo para girar el cuerpo 180 grados a la derecha. Al mismo tiempo, atrasar el puño derecho hacia el lado izquierdo del cuerpo por debajo de la cara inferior del brazo izquierdo mientras se extiende este último cruzando con él el pecho hacia el lado contrario.

39) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan uchi-uke*
Asumir una posición adelantada derecha mientras se ejecuta una parada media hacia el exterior con el brazo derecho.

40) *Zenkutsu-dachi/Hidari chūdan oi-zuki*
Dar un paso al frente con el pie izquierdo, a posición adelantada izquierda, mientras se efectúa un directo avanzado a nivel medio con el puño izquierdo.

41-A) Girar la cabeza hacia la izquierda mientras se cruza con el pie izquierdo hacia la izquierda, pivotando sobre el pie derecho para girar el cuerpo 90 grados hacia la izquierda. Al mismo tiempo, atrasar el puño izquierdo hasta encima del hombro derecho y extender el brazo derecho inclinado hacia el izquierdo.

41) *Zenkutsu-dachi/Hidari gedan-barai*
Asumir una posición adelantada izquierda mientras se realiza una parada baja con el antebrazo izquierdo.

42-A) Manteniendo en posición el brazo izquierdo, elevar bruscamente, balanceándola, la pierna derecha por delante del cuerpo mientras se eleva el puño derecho hasta encima de la cabeza.

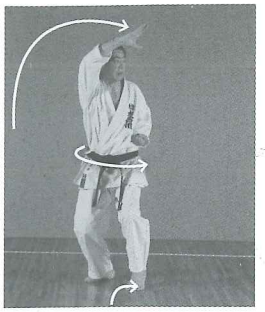
42) *Kiba-dachi/Fumikomi/Migi otoshi-uke*
Efectuar una patada aplastante por delante del cuerpo, asumiendo una posición del jinete mientras se ejecuta una parada descendente hacia el lado derecho del cuerpo. En la posición final el codo derecho se encuentra aproximadamente a la anchura de un puño del costado con el antebrazo paralelo al suelo y extendido en un ángulo de 45 grados hacia la izquierda respecto a la posición de los pies.

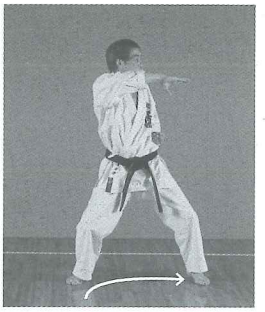
43-A) Balancear la pierna izquierda elevándola y cruzando con ella por delante del cuerpo hasta el lado derecho mientras se eleva el puño izquierdo hasta encima de la cabeza.

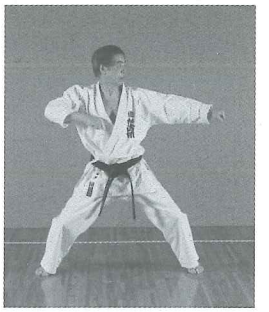
43) *Kiba-dachi/Fumikomi/Hidari otoshi-uke*
Efectuar una patada aplastante con la pierna izquierda, a posición del jinete, mientras se ejecuta una parada descendente con el brazo izquierdo.

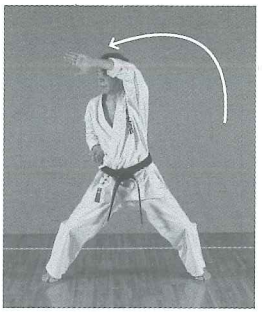
44-A) Balancear la pierna derecha elevándola y cruzando con ella por delante del cuerpo hasta el lado izquierdo mientras se eleva el puño derecho hasta encima de la cabeza.

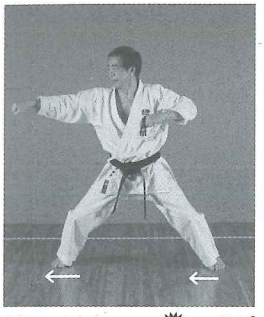
44) *Kiba-dachi/Fumikomi/Migi otoshi-uke*
Efectuar una patada aplastante con la pierna derecha, a posición del jinete, mientras se baja el brazo derecho para realizar una parada descendente.

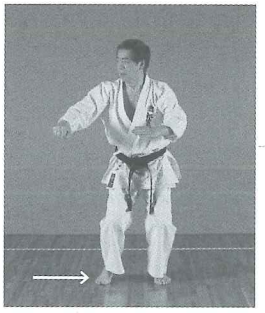

45-A

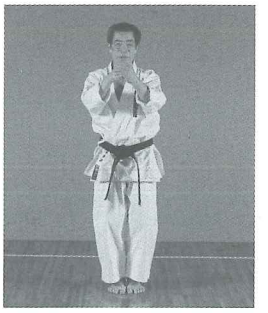

45-B

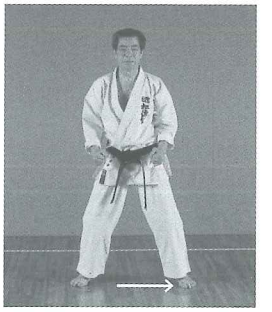

45


46-A


46


Yame-A


Yame-B


Yame

45-A) *Jōdan tsukami-uke*
Girando las caderas 90 grados a la izquierda, meter el pie izquierdo acercándolo y juntándolo al pie derecho mientras se eleva la mano derecha cruzando con ella al lado izquierdo. Al extender el brazo derecho, abrir la mano derecha como si se fuera a agarrar el brazo de un adversario.

45-B) Deslizando el pie izquierdo hacia el lado izquierdo, sacar el puño izquierdo en la misma dirección mientras se cierra el puño derecho y se atrasa el codo derecho hasta el lado derecho.

45) *Kiba-dachi/Hidari yumi-zuki*
Asumir *kiba-dachi* (posición del jinete) mientras se efectúa un ataque con el puño de tensar un arco (*yumi-zuki*): el brazo izquierdo efectúa un ataque directo hacia el lado izquierdo del cuerpo y el codo derecho se atrasa en la dirección contraria.

46-A) *Kiba-dachi/Jōdan tsukami-uke*
Girar la cabeza hacia la derecha y elevar la mano izquierda cruzando con ella hacia el lado derecho, como si se fuera a agarrar el brazo de un adversario. Al mismo tiempo, atrasar el codo derecho y bajar el puño derecho hasta encima de la cadera derecha.

46) *Kiba-dachi/Migi yumi-zuki*
Impulsarse con el pie izquierdo para deslizar el derecho, seguido por el izquierdo, sacándolos hacia el lado derecho, manteniendo la posición del jinete mientras se ejecuta con el brazo derecho un ataque con el puño de tensar un arco (*yumi-zuki*), acompañado de *kiai*.

Yame-A) Girando la cabeza hacia la izquierda para quedar mirando al frente, recoger el pie derecho hacia el izquierdo y atrasar el puño derecho hacia el frente del cuerpo mientras se baja el codo izquierdo y se abre la mano izquierda.

Yame-B) Alineando los pies en *heisoku-dachi* (posición con los pies cerrados) atrasar el puño derecho hasta situarlo delante de la barbilla mientras se eleva la mano izquierda hasta la misma posición, envolviendo con la mano izquierda el puño derecho para asumir la misma posición de atención en la que empezó el kata.

Yame
Abrir hacia el lado izquierdo el pie izquierdo, a *soto hachiji-dachi* (posición con los talones separados y los dedos de los pies hacia el exterior), mientras ambos puños descienden hasta la cara anterior de las caderas, la misma posición en postura natural (*shizentai*) asumida antes de empezar el kata.

ANÁLISIS TÉCNICO
Movimientos 18–19

Defender un ataque directo inverso por el costado con *manji-uke* (foto 1), seguido inmediatamente por un contraataque en garfio a la sección media (*chūdan kagi-zuki*) (foto 2).

1

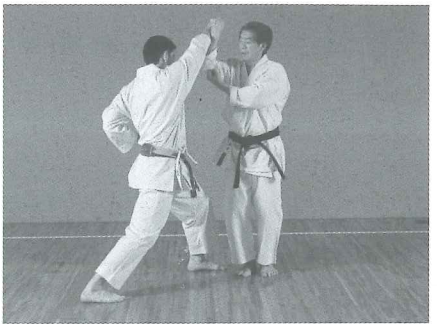
2

ANÁLISIS TÉCNICO

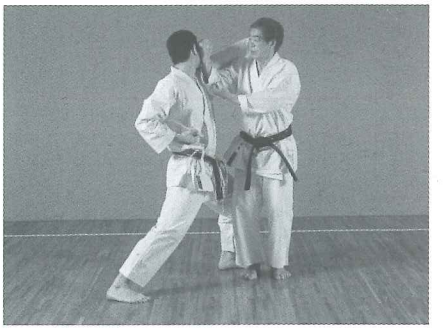
Movimientos 26-27

Al defender una patada frontal percutante con *manji-uke* (foto 1), la posterior parada reforzada se presta a varias aplicaciones. Puede usarse para desviar una continuación mediante un ataque directo inverso (*gyaku-zuki*) (foto 2) o, en respuesta a un directo avanzado (*oi-zuki*), como un ataque con el dorso del puño reforzado (*morote uraken-uchi*) (foto 3) o una parada oblicua (*nagashi-uke*) y un ataque con el dorso del puño (*uraken-uchi*) simultáneos (foto 4).

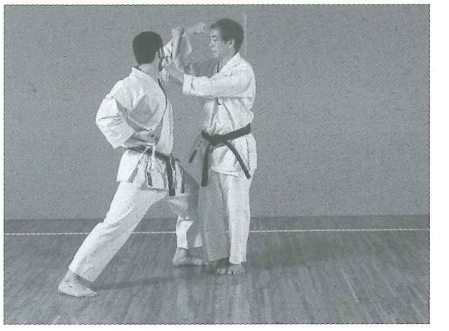
1



2



3

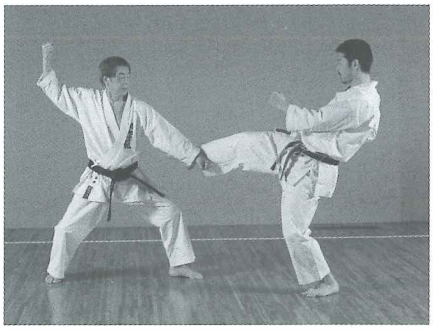


4

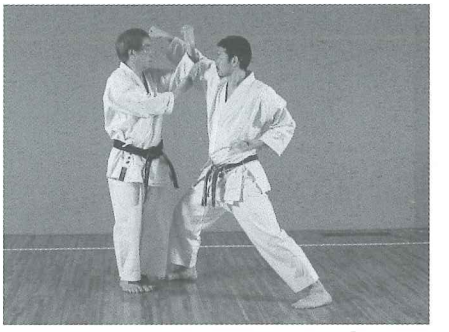
ANÁLISIS TÉCNICO

Movimientos 28–30

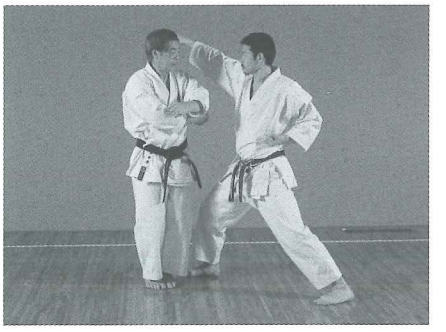
Después de la segunda combinación de *manji-uke* y parada reforzada (fotos 1 y 2), el movimiento descendente de barrido de los brazos puede emplearse para efectuar un contraataque con el puño de martillo (*tettsui-uchi*) a la sección media del adversario (fotos 3 y 4).



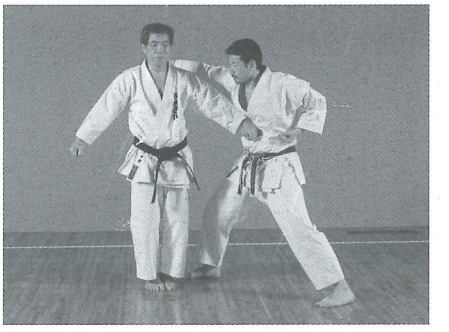
1



2



3



4

ANÁLISIS TÉCNICO

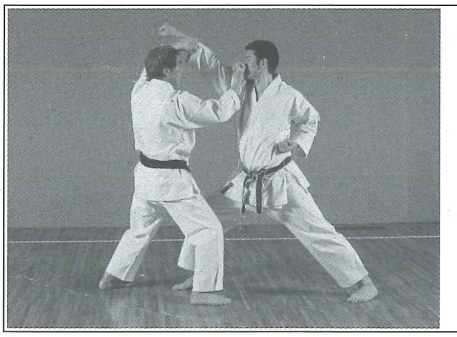
Movimientos 34–36

Defender el ataque con el puño avanzado (*oi-zuki*) de un adversario con una parada cruzada a nivel alto (*jōdan juji-uke*) (foto 1). Continuar con el movimiento de los brazos, girando las caderas para desviar el ataque (*age-uke*) mientras se efectúa un contraataque con el dorso del puño (*ura-uchi zuki*) (foto 2). Al responder el atacante con un directo inverso (*gyaku-zuki*), barrerle el puño (*nagashi-uke*) pasando por la cabeza mientras se lanza

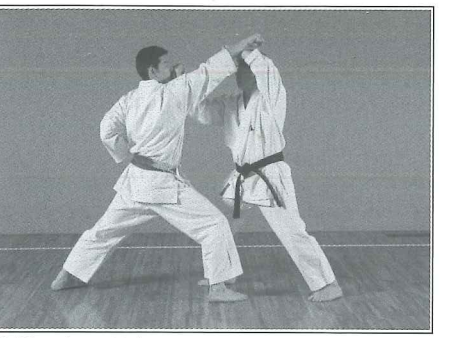
1

1 (Vista invertida)

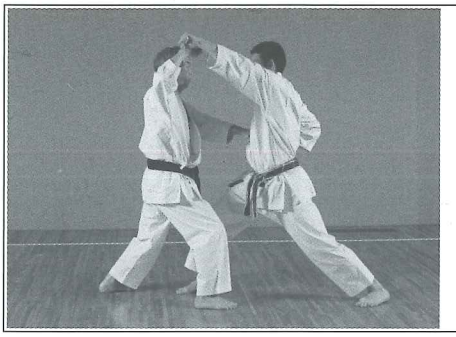
simultáneamente un ataque a la sección media (*chūdan zuki*) (foto 3), seguido por un ataque con el dorso del puño reforzado al rostro (*jōdan ura-uchi zuki*) (foto 4).



2

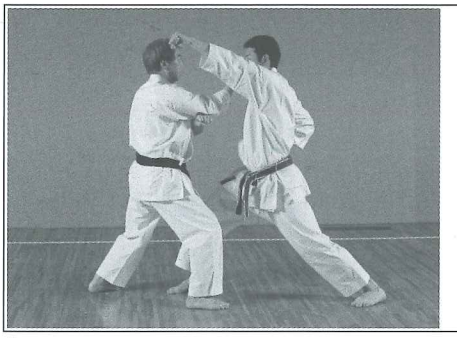


2 (Vista invertida)



3

3 (Vista invertida)



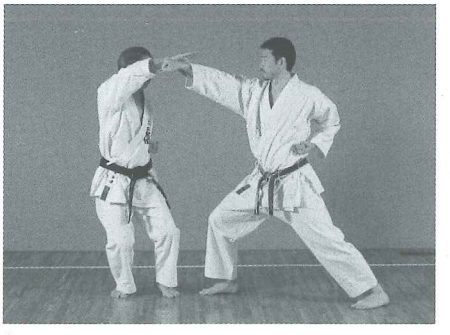
4

4 (Vista invertida)

ANÁLISIS TÉCNICO

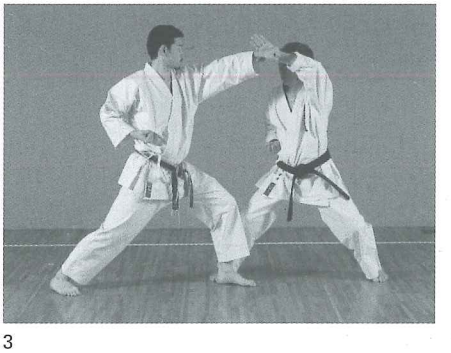
Movimientos 45-A–46

Las técnicas de cierre de Jion dan por supuesta una parada agarrando (*tsuka-mi-uke*) en respuesta a un directo avanzado (*oi-zuki*) por el costado (fotos 1 y 3), seguido por un contraataque con el puño de tensar el arco (*yumi-zuki*) (fotos 2 y 4).



1

2



3

4

Jiin

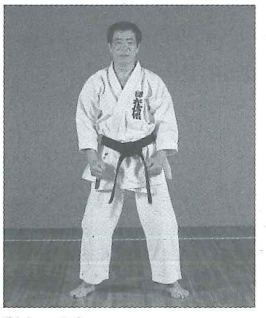
Se cree que Jiin es un kata del Tomari-te. Se decía que el maestro Gichin Funakoshi le había asignado el nombre Shōkyō en la época en la que cambió los caracteres utilizados para escribir "karate". Actualmente, sin embargo, incluso en el estilo Shōtōkan, este kata se llama Jiin y los detalles relativos a su historia entre entonces y ahora permanecen confusos.

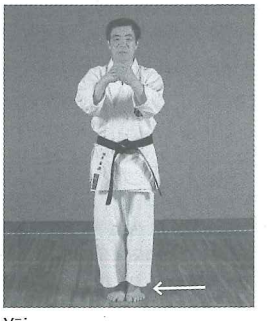
Jiin, que habitualmente se agrupa en la misma familia que Jitte y Jion, no es un kata especialmente avanzado. Se considera un kata que deben aprender los practicantes de kárate que están progresando de un nivel básico a una etapa más elevada de dominio. Las posturas del jinete (*kiba-dachi*), adelantada (*zenkutsu-dachi*) y atrasada (*kōkutsu-dachi*) ocurren con frecuencia en todo Jiin. Entre sus características singulares se incluyen el desplazamiento de pies requerido para asumir la posición del jinete después de una rotación del cuerpo, repentinas rotaciones de las caderas, y mantener una amplitud constante al dar los pasos. Por consiguiente, exige tenacidad y la capacidad de mantener un centro de gravedad adecuado por parte del practicante. Jiin es un kata de gran variedad, con técnicas tales como paradas simultáneas hacia el interior y bajas, y combinaciones de patada y ataque doble de puño.

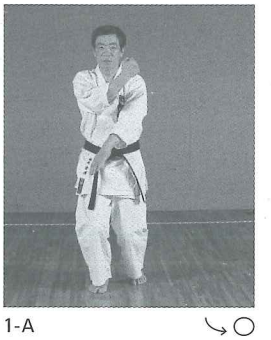
Hoy día, Jiin se ha convertido en un kata que no se encuentra a menudo en el estilo Shōtōkan, algo que tal vez pueda atribuirse al hecho de que, debido a que es un kata de la región de Tomari y a que el maestro Yasutsune Itosu no introdujo en él ninguna modificación, el maestro Funakoshi no se lo enseñó activamente a sus discípulos.

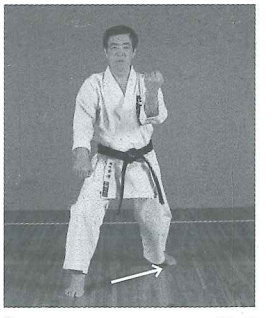
Con algunas excepciones, parece que este kata no ha sido transmitido en otros estilos de kárate. Para evitar que Jiin se pierda para siempre, debe incluirse como componente obligatorio del estudio de los katas, para asegurar que sea transmitido a las futuras generaciones de practicantes de kárate. Por consiguiente, este kata podría considerarse área de atención fundamental en el campo de la investigación del kárate.

Jiin


Shizentai


Yōi


1-A

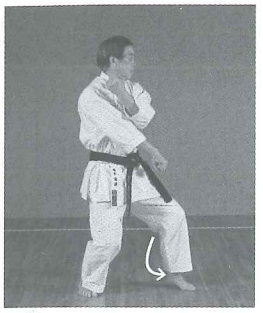

1

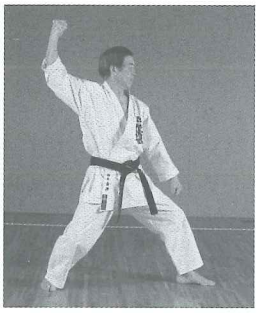
***Shizentai* (Postura natural)**
Soto hachiji-dachi (posición con los talones separados y los dedos de los pies hacia el exterior) con ambos puños colocados delante de las caderas.

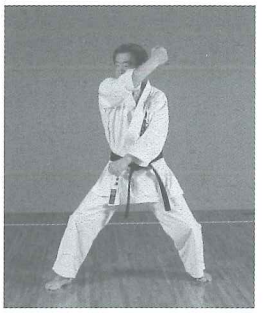
Yōi* (Posición de atención)/*Jiai no kamae
Deslizar el pie izquierdo hacia el derecho para asumir *heisoku-dachi* (posición con los pies cerrados) mientras se flexionan los brazos y se juntan las manos delante del mentón. La mano izquierda se abre y envuelve el puño derecho con los codos bien pegados a los costados. Esta postura se conocce como *jiai no kamae* (postura de benevolencia).

1-A) Dando un paso atrás con el pie izquierdo, bajar la mano derecha inclinada por delante del cuerpo mientras se atrasa el puño derecho hasta situarlo encima del hombro izquierdo.

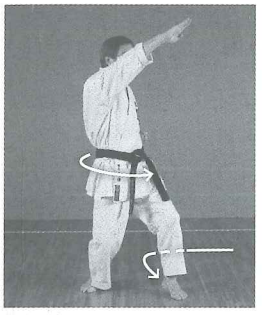
1) *Zenkutsu-dachi/Kōsa-uke*
Completando el paso atrás con el pie izquierdo, a posición adelantada derecha, ejecutar una parada cruzada, efectuando el brazo derecho una parada baja mientras el brazo izquierdo realiza una parada media hacia el exterior.

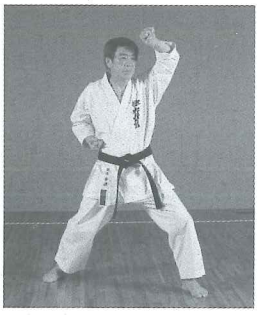

2-A

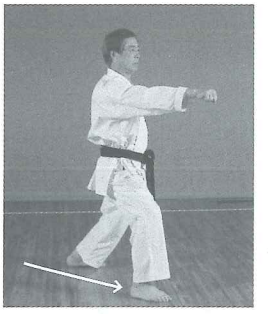

2

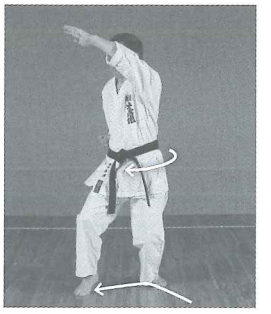

3-A

3

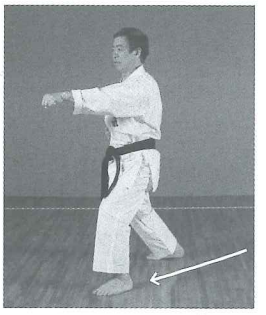

4-A

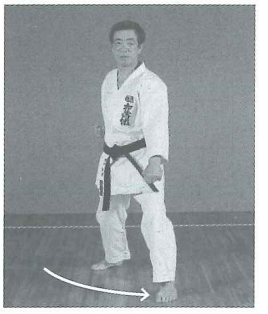

4

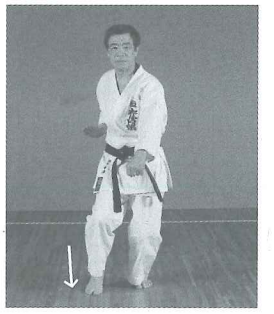

5


6-A

6


7


8


9-A

2-A) Girando la cabeza hacia la izquierda, avanzar el pie izquierdo pasando junto al derecho y luego sacarlo hacia la izquierda, elevando el puño izquierdo hasta encima del hombro derecho mientras se extiende el brazo derecho cruzando la cara anterior del cuerpo y bajándolo inclinado.

2) *Kōkutsu-dachi/Manji-uke*
Deslizando el pie izquierdo, sacándolo hacia el lado izquierdo, a posición atrasada derecha, el brazo derecho retrocede con fuerza mientras el brazo izquierdo desciende, para ejecutar *manji-uke:* el brazo derecho realiza hacia atrás una parada hacia el exterior a nivel alto (*jōdan uchi-uke*) mientras el brazo izquierdo efectúa una parada baja (*gedan-barai*) hacia el frente.

3-A) Girando la cabeza hacia la derecha para quedar mirando en la dirección contraria, atrasar el puño derecho hasta encima del hombro izquierdo mientras se extiende el brazo izquierdo cruzando por delante del cuerpo.

3) *Kōkutsu-dachi/Manji-uke*
Desplazando el centro de gravedad hacia la pierna izquierda, adoptar una posición atrasada izquierda mirando en la dirección contraria mientras se atrasa el brazo izquierdo y se baja el brazo derecho, para ejecutar un *manji-uke.*

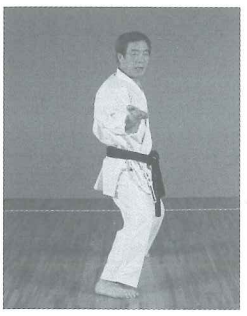
4-A) Girando la cabeza hacia la izquierda, atrasar el pie izquierdo hacia el derecho mientras se baja el puño izquierdo hasta encima de la cadera izquierda y se extiende el brazo derecho hacia arriba inclinado hacia el lado izquierdo.

4) *Zenkutsu-dachi/Hidari jōdan age-uke*
Dar un paso al frente con el pie izquierdo siguiendo un ángulo de 45 grados hacia la izquierdo, a posición adelantada izquierda, mientras se realiza a nivel alto una parada ascendente con el brazo izquierdo.

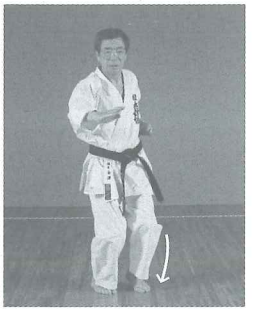
5) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan oi-zuki*
Dar un paso al frente con el pie derecho, a posición adelantada derecha, mientras se efectúa un directo avanzado a nivel medio con el puño derecho.

6-A) Girando la cabeza hacia la derecha, atrasar el pie derecho hacia el izquierdo y cruzar con él hacia el lado derecho, girando las caderas 90 grados en la misma dirección mientras se atrasa el puño derecho hasta la cadera derecha y se extiende hacia arriba el brazo izquierdo inclinado hacia la derecha.

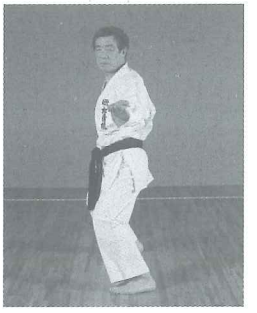
6) *Zenkutsu-dachi/Migi jōdan age-uke*
Dar un paso al frente con el pie derecho, a posición adelantada derecha, mientras se ejecuta a nivel alto una parada ascendente con el brazo derecho.



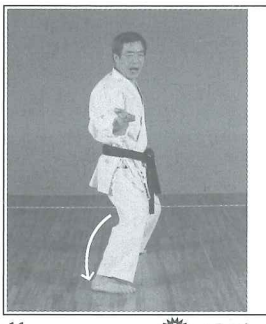
9



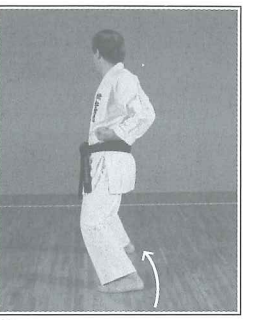
10-A



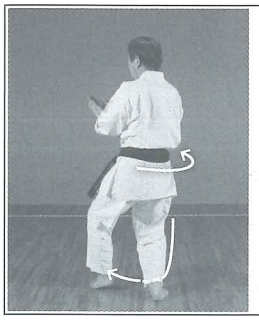
10



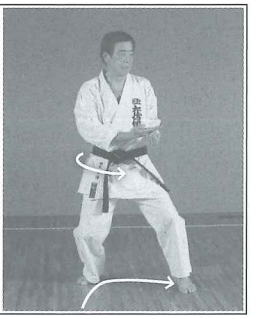
11



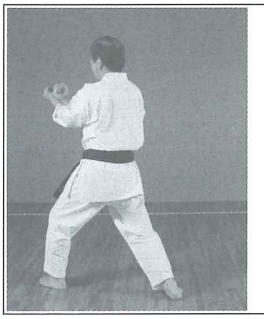
11 (Vista posterior)



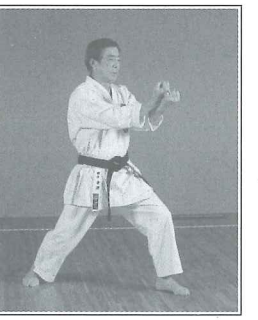
12-A



12-A (Vista posterior)

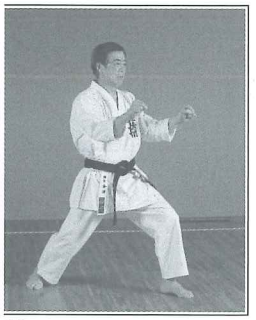


12-B

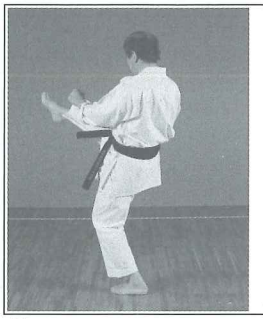


12-B (Vista posterior)

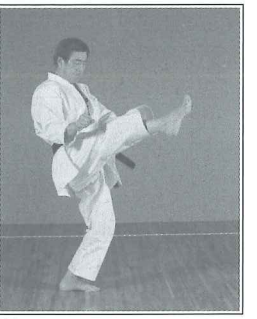
12



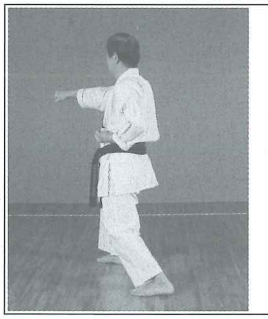
12 (Vista posterior)



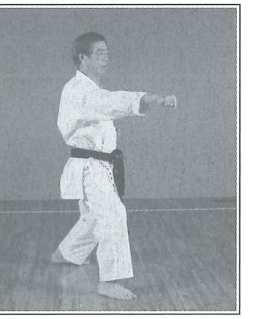
13



13 (Vista posterior)



14



14 (Vista posterior)

7) *Zenkutsu-dachi/Hidari chūdan oi-zuki*
Dar un paso al frente con el pie izquierdo, a posición adelantada izquierda, mientras se efectúa un directo avanzado a nivel medio con el brazo izquierdo.

8) *Zenkutsu-dachi/Hidari gedan-barai*
Cruzar el pie izquierdo hacia la izquierda, girando 45 grados en la misma dirección, a posición adelantada izquierda, mientras se efectúa una parada baja.

9-A) Dar un paso al frente con el pie derecho, extendiendo el brazo izquierdo por delante del cuerpo mientras se prepara para lanzar un ataque con el borde externo de la mano derecha.

9) *Kiba-dachi/Migi chūdan shutō-uchi*
Completar el paso al frente con el pie derecho, a posición del jinete, mientras se efectúa un ataque a nivel medio con el borde externo de la mano derecha.

10-A) Manteniendo el brazo derecho extendido por delante del cuerpo, dar un paso al frente con el pie izquierdo mientras se prepara la mano izquierda para efectuar un ataque con el borde externo de la mano.

10) *Kiba-dachi/Hidari chūdan shutō-uchi*
Completar el paso al frente con el pie izquierdo, a posición del jinete, mientras se ejecuta un ataque a nivel medio con el borde externo de la mano.

11) *Kiba-dachi/Migi chūdan shutō-uchi*
Volver a dar un paso al frente con la pierna derecha, a posición del jinete, efectuando un ataque a nivel medio con el borde externo de la mano derecha, acompañado de *kiai*.

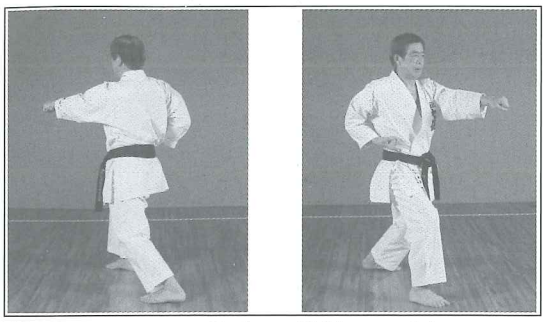
12-A) Acercar el pie izquierdo hacia el derecho y luego atrasarlo siguiendo un ángulo de 45 grados hacia la parte posterior, girando las caderas 135 grados hacia la izquierda mientras se juntan los antebrazos al nivel de la cintura, cruzándolos por las muñecas con el puño derecho apoyado encima del puño izquierdo y los dorsos de las manos mirando hacia abajo.

12-B) Dando un paso al frente con la pierna izquierda, elevar los antebrazos por delante del pecho.

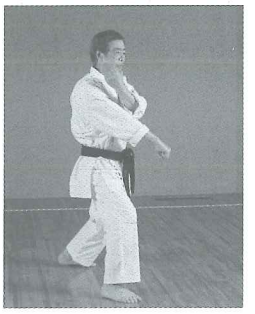
12) *Zenkutsu-dachi/Chūdan kakiwake-uke*
Asumiendo una posición adelantada izquierda, separar los puños para realizar a nivel medio una parada separando (o abriendo), manteniendo los codos bien pegados al cuerpo.

13) *Migi mae-geri*
Manteniendo los brazos en posición, efectuar una patada frontal percutante con la pierna derecha.

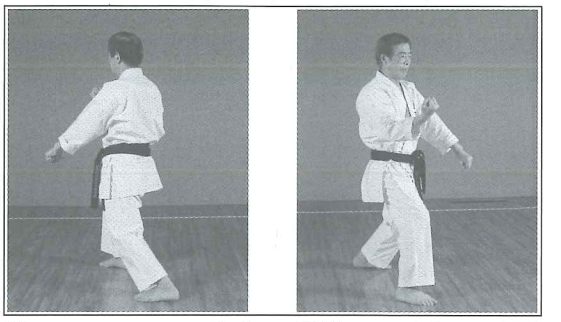
14) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan oi-zuki*
Plantar delante el pie derecho, a posición adelantada derecha, mientras se ejecuta un directo avanzado a nivel medio con el puño derecho.



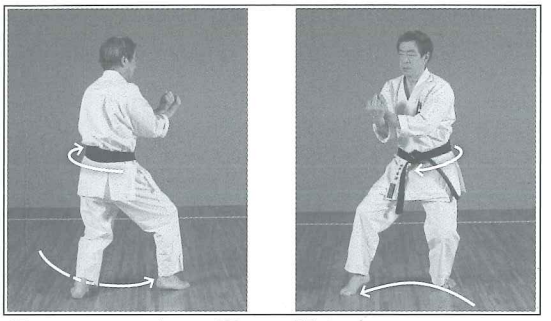
15 15 (Vista posterior)



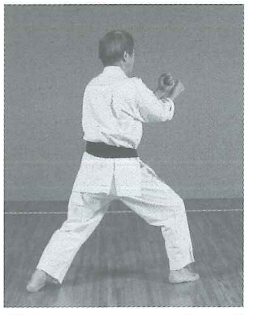
16-A (Vista posterior)



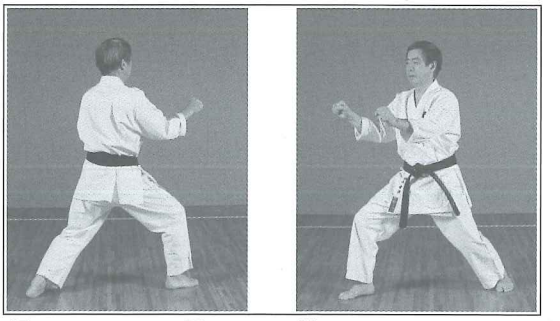
16 16 (Vista posterior)



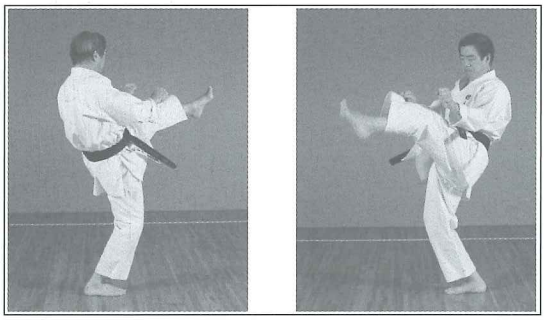
17-A 17-A (Vista posterior)



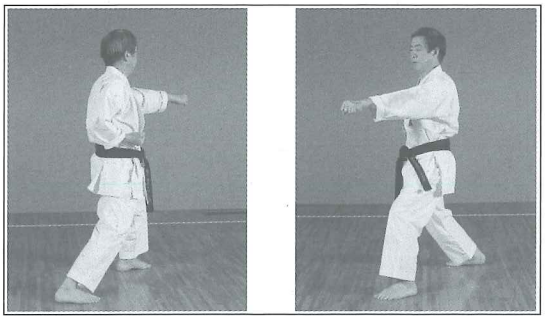
17-B



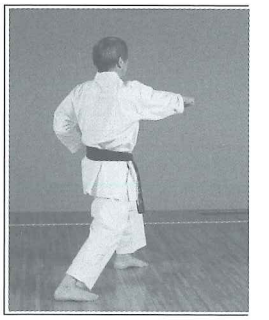
17 17 (Vista posterior)



18 18 (Vista posterior)



19 19 (Vista posterior)



20

15) *Zenkutsu-dachi/Hidari chūdan gyaku-zuki*
Efectuar a nivel medio un directo inverso con el brazo izquierdo.

16-A) Atrasar el puño izquierdo hasta encima del hombro derecho mientras se extiende hacia abajo el brazo derecho cruzando el cuerpo hasta el lado izquierdo.

16) *Zenkutsu-dachi/Kōsa-uke*
Realizar una parada cruzada, ejecutando el brazo derecho una parada media hacia el exterior mientras el brazo izquierdo efectúa una parada baja.

17-A) Atrasar ligeramente el pie derecho hacia el izquierdo y cruzarlo hacia el lado derecho, girando 90 grados en la misma dirección mientras se eleva el puño izquierdo y se atrasan ambos codos hacia el cuerpo.

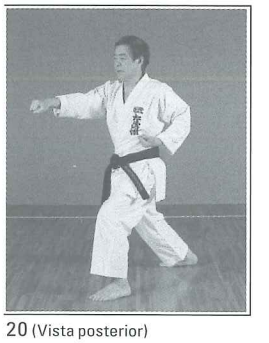
17-B) Dar un paso al frente con el pie derecho, elevando los brazos por delante del pecho, cruzándolos por las muñecas con el dorso del puño izquierdo apoyado contra el puño derecho.

17) *Zenkutsu-dachi/Chūdan kakiwake-uke*
Completar el paso al frente con el pie derecho, a posición adelantada derecha, mientras se separan los puños para realizar a nivel medio una parada separando.

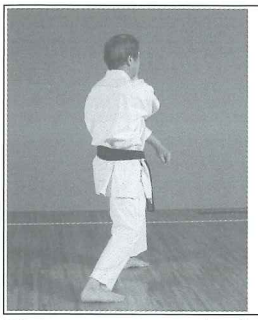
18) *Hidari mae-geri*
Efectuar una patada frontal percutante con la pierna izquierda.

19) *Zenkutsu-dachi/Hidari chūdan oi-zuki*
Plantar delante el pie izquierdo, a posición adelantada izquierda, mientras se efectúa a nivel medio un directo avanzado con el puño izquierdo.

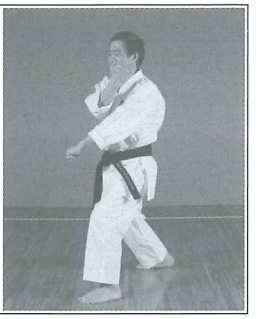
20) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan gyaku-zuki*
Ejecutar un directo inverso a nivel medio con el brazo derecho.



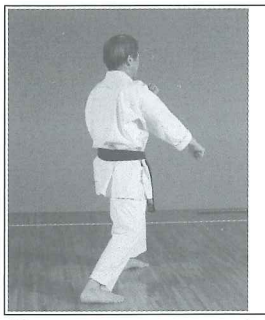
20 (Vista posterior)



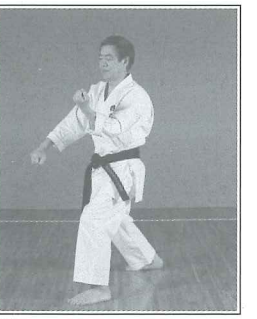
21-A



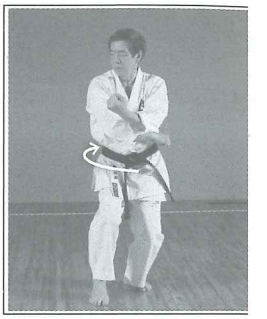
21-A (Vista posterior)



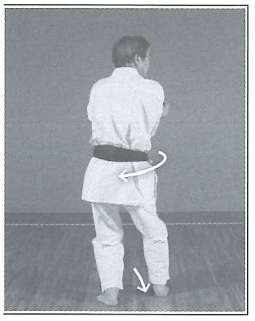
21



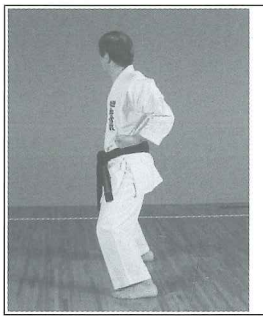
21 (Vista posterior)



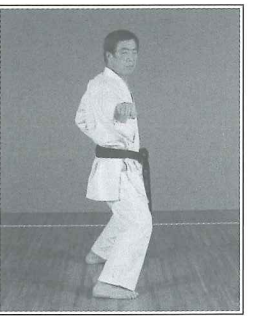
22-A



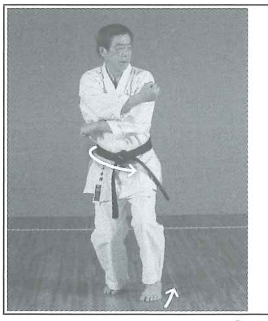
22-A (Vista posterior)



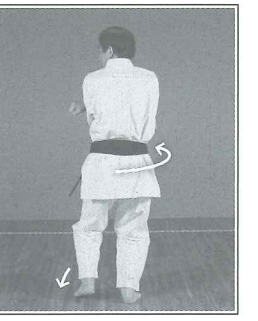
22



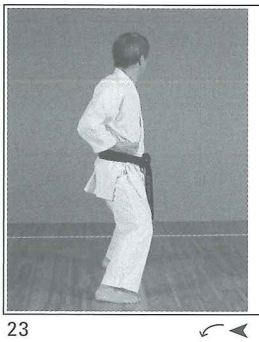
22 (Vista posterior)



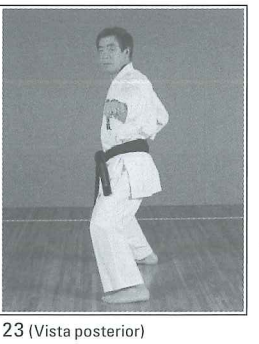
23-A



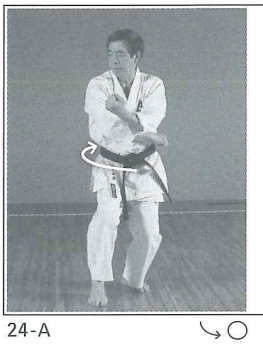
23-A (Vista posterior)



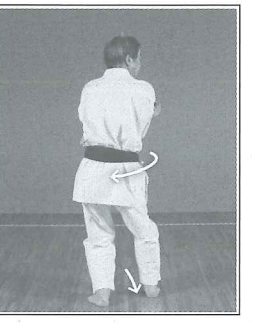
23

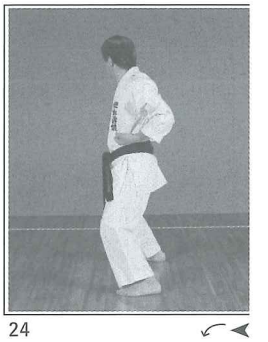


23 (Vista posterior)

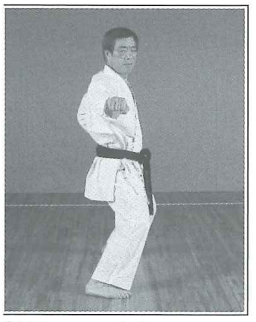


24-A

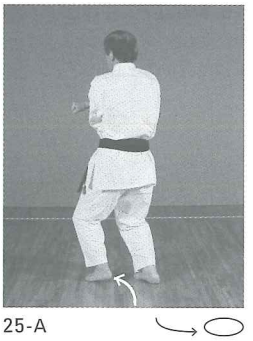




24



24 (Vista posterior)



25-A

21-A) Atrasar el puño derecho hasta el hombro izquierdo mientras se extiende el brazo izquierdo cruzándolo por delante del cuerpo hacia el lado derecho.

21) *Zenkutsu-dachi/Kōsa-uke*
Ejecutar una parada cruzada, realizando el brazo izquierdo una parada hacia el exterior mientras el brazo derecho efectúa una parada baja.

22-A) Pivotando sobre el pie izquierdo, desplazar el pie derecho hacia el izquierdo, girando las caderas hacia la derecha mientras se atrasa simultáneamente el puño izquierdo hacia el hombro derecho y se cruza el brazo derecho por delante del cuerpo hacia el lado izquierdo.

22) *Kiba-dachi/Migi chūdan tettsui-uchi*
Asumir *kiba-dachi* (posición del jinete) mientras con el brazo derecho se ejecuta un ataque a nivel medio con el puño de martillo.

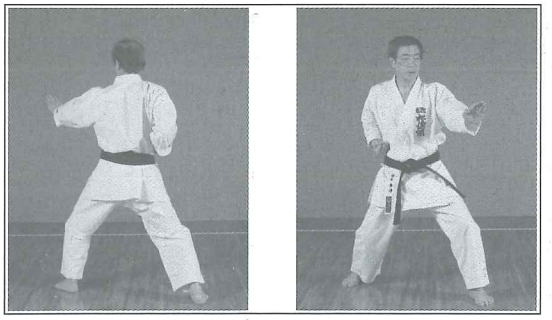
23-A) Girando la cabeza hacia la izquierda, mirar por encima del hombro izquierdo mientras se atrasa el pie izquierdo para situarlo detrás del pie derecho, pivotando sobre este último para girar las caderas hacia la izquierda. Al mismo tiempo, extender el brazo izquierdo cruzándolo por delante del cuerpo mientras el brazo derecho cruza por delante del pecho, por encima del brazo izquierdo.

23) *Kiba-dachi/Hidari chūdan tettsui-uchi*
Completando un giro de 180 grados hacia la izquierda, asumir *kiba-dachi* (posición del jinete) mientras se efectúa con el brazo izquierdo un ataque con el puño de martillo.

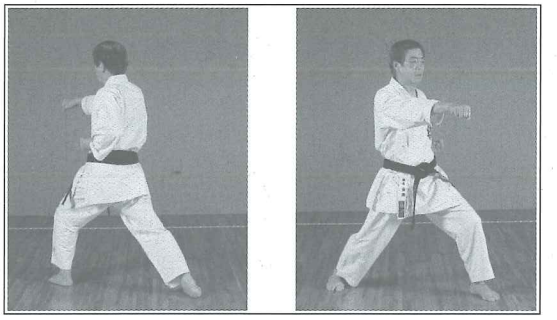
24-A) Pivotando sobre el pie izquierdo, desplazar el pie derecho hacia el izquierdo, girando las caderas hacia la derecha mientras el puño derecho cruza por delante del cuerpo y por debajo del brazo izquierdo, que permanece extendido en la misma dirección que el anterior ataque con el puño de martillo.

24) *Kiba-dachi/Migi chūdan tettsui-uchi*
Completando un giro de 180 grados hacia la derecha, asumir *kiba-dachi* (posición del jinete) mientras se ejecuta un ataque a nivel medio con el puño derecho de martillo.

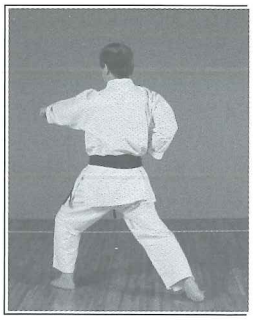
25-A) Acercar el pie izquierdo hacia el derecho y adelantarlo siguiendo un ángulo de 45 grados hacia la izquierda, dirigiendo el puño derecho en la misma dirección mientras se cruza la mano izquierda, en forma de *shutō* (mano de cuchillo), por delante del cuerpo y por debajo del brazo derecho.



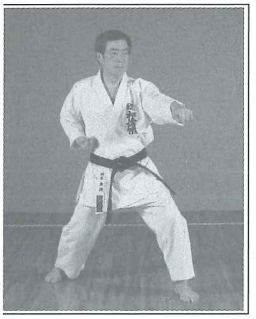
25 25 (Vista posterior)



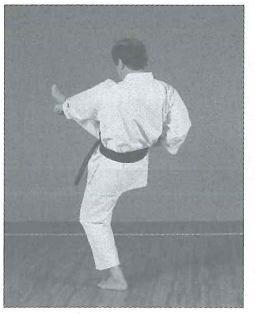
26 26 (Vista posterior)



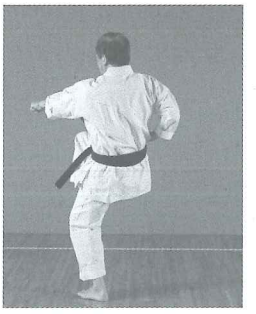
27



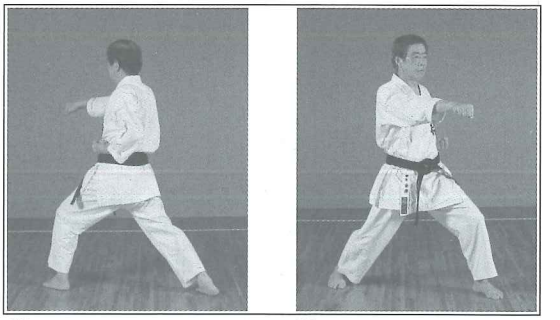
27 (Vista posterior)



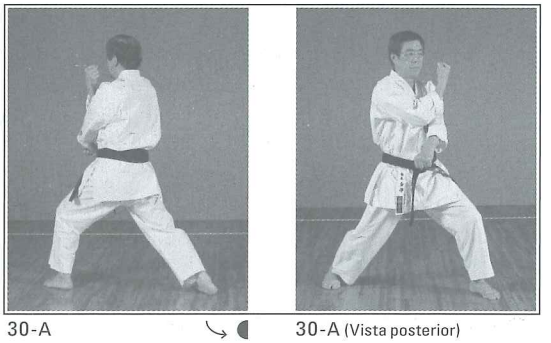
28



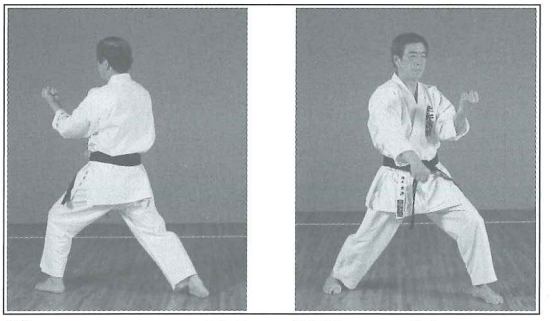
29-A



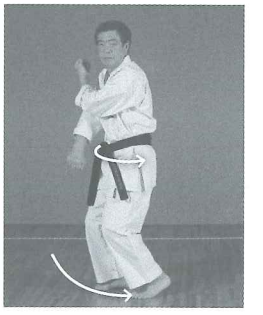
29 29 (Vista posterior)



30-A 30-A (Vista posterior)



30 30 (Vista posterior)



31-A

25) *Zenkutsu-dachi/Hidari chūdan tate shutō-uke*
Completar el paso al frente con el pie izquierdo, a posición adelantada izquierda, mientras se realiza una parada con el borde externo de la mano izquierda vertical.

26) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan gyaku-zuki*
Efectuar un directo inverso a nivel medio con el puño derecho.

27) *Zenkutsu-dachi/Hidari chūdan zuki*
Efectuar un ataque a nivel medio con el brazo izquierdo.

28) *Migi mae-geri*
Manteniendo los brazos en posición, efectuar una patada frontal percutante con la pierna derecha.

29-A) Manteniendo la misma posición del tren superior, retirar la pierna atacante.

29) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan gyaku-zuki*
Dar un paso atrás con el pie derecho, a posición adelantada izquierda, mientras se efectúa un directo inverso a nivel medio con el puño derecho.

30-A) Atrasar el puño derecho hacia el hombro izquierdo mientras se cruza el brazo izquierdo por delante del cuerpo hacia la derecha.

30) *Zenkutsu-dachi/Kōsa-uke*
Ejecutar una parada cruzada, realizando con el brazo izquierdo una parada hacia el exterior mientras el derecho efectúa una parada baja.

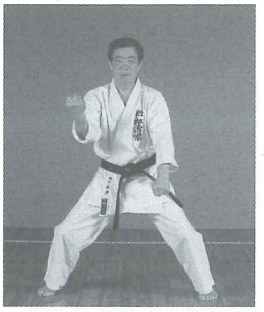
31-A) Atrasar el pie izquierdo siguiendo una trayectoria que pase por delante del pie derecho, girando las caderas hacia la izquierda mientras se eleva el puño izquierdo hasta encima del hombro derecho y se extiende el brazo izquierdo cruzando hasta el lado izquierdo del cuerpo.

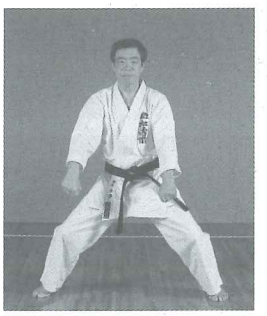
31) *Kiba-dachi/Kōsa-uke*
Plantar el pie izquierdo alineado con el derecho, en posición del jinete, mientras se realiza simultáneamente una parada hacia el exterior con el brazo derecho y una parada baja con el izquierdo.

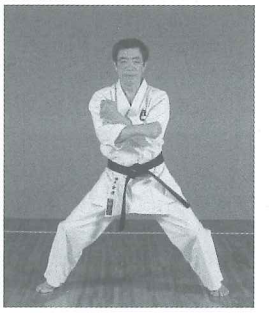
32) *Kiba-dachi/Morote gedan-uke*
Manteniendo el brazo izquierdo en posición, balancear el antebrazo derecho, que desciende para ejecutar una parada baja.

33-A) Manteniendo los codos en posición, desplazar simultáneamente ambos antebrazos hacia el interior y hacia arriba, cruzándolos al pasar por delante del pecho.

33) *Kiba-dachi/Morote chūdan kōsa-uke*
Completar el movimiento de los brazos para ejecutar una parada cruzada a nivel medio con los dos brazos realizando sendas paradas hacia el exterior.

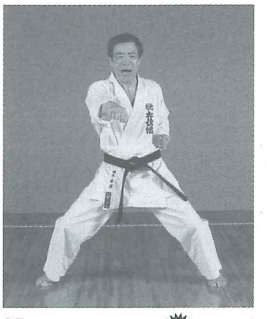

31

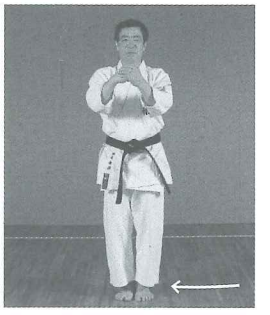

32

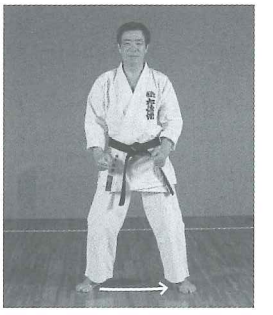

33-A

33

34


35


Yame-A


Yame

34) *Kiba-dachi/Hidari jōdan zuki*
Efectuar un ataque directo a nivel alto con el brazo izquierdo, lanzando el puño directamente desde la posición defensiva previa.

35) *Kiba-dachi/Migi chūdan zuki*
Efectuar un directo a nivel medio con el puño derecho, acompañado de *kiai.*

Yame-A) Acercar el pie izquierdo al derecho, alineando los pies en *heisoku-dachi* (posición con los pies cerrados). Al mismo tiempo, atrasar el puño derecho hasta situarlo delante de la barbilla mientras se eleva la mano izquierda hasta esa misma posición, envolviendo con ella el puño derecho para asumir la misma posición de atención en la que empieza el kata.

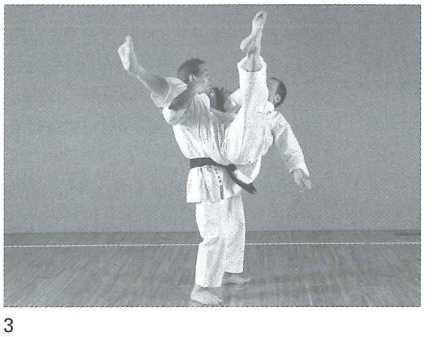
Yame
Sacar el pie izquierdo hacia el lado izquierdo, a *soto hachiji-dachi* (posición con los talones separados y los dedos de los pies hacia el exterior), mientras ambos puños descienden hasta delante de las caderas, la misma posición en postura natural (*shizentai*) asumida antes de empezar el kata.

ANÁLISIS TÉCNICO
Movimiento 1

La parada cruzada realizada en la apertura y en otras partes de Jiin puede emplearse en respuesta a un ataque simultáneo con patada frontal percutante (*mae-geri*) y directo a nivel medio (*chūdan zuki*) (foto 1). Utilizando el impulso iniciado por la patada, puede entonces forzarse al adversario a perder el equilibrio (foto 2), ser elevado (foto 3) y derribado al suelo.

1

2


3

Empi

燕飛

Según la teoría más ampliamente aceptada respecto a su origen, este kata fue introducido por el enviado chino Wanshū. Se decía que había sido transmitido a la región de Tomari de Japón, combinando elementos de las artes marciales tanto chinas como okinawenses y, a partir de ahí, se creía que se había desarrollado siguiendo dos caminos: uno en el que fue transmitido desde Shin'unjō Sanaeda hasta Kōsaku Matsumora, y otro en el cual el maestro Yasutsune Itosu introdujo modificaciones en el kata.

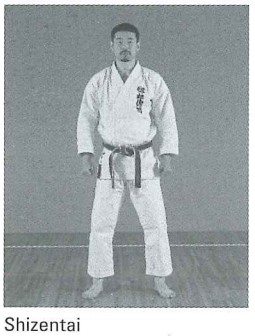
En su libro *Ryūkyū Kempō Karate,* el maestro Gichin Funakoshi describe este kata, llamado Wanshū (Shōrey-ryū), indicando que tenía un total de 40 pasos, proporcionando así la prueba de que es un kata proveniente de Tomari. Dentro del estilo Shōtōkan, alrededor de la época en que el maestro Funakoshi cambió los caracteres empleados para escribir "karate" de 唐手 (que significa "mano china") a 空手 (que significa "mano vacía"), también rebautizó este kata como Empi (que significa "golondrina en vuelo").

Caracterizado por técnicas que recuerdan dicho animal, este kata incluye inversiones y movimientos corporales ligeros y rápidos. Según un ensayo del maestro Chōki Motobu, hasta que el gobierno Meiji de Japón abolió los feudos y estableció un sistema centralizado de prefecturas en 1871, los dos katas Wanshū y Rōhai (Meikyō) sólo se habían difundido en el interior de Tomari y ambos se consideraban representativos de la región. Motobu explicaba también que ninguno de los dos katas había sido visto ni en Shuri ni en Naha.

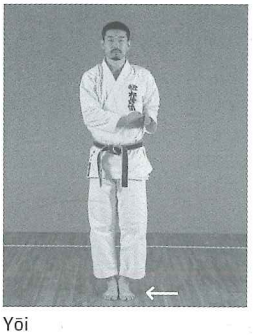
Entre los siete katas tradicionales introducidos en la compilación de kárate Shuri-te y Tomari-te de la facción Kiyatake de la escuela Shōrin del maestro Chōtoku Kiyatake, Wanshū y Nankō se incluyen como katas básicos, indicación clara de su importancia.

Este kata, que lleva los nombres de Wanshū y Empi (siendo este último el empleado en el seno de la organización SKIF), escritos utilizando diversas combinaciones de caracteres chinos, es sumamente antiguo. Debido a la compleja naturaleza de la transmisión de este kata, se cree que su denominación e historia se han visto sometidas a cambios con el paso del tiempo.

Empi



Shizentai

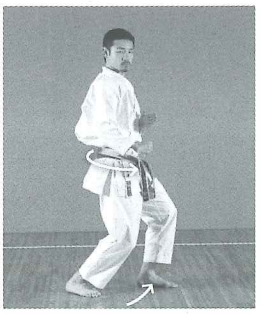


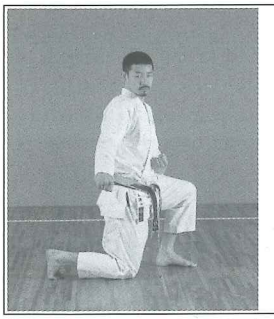
Yōi

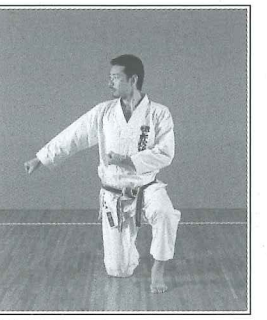
***Shizentai* (Postura natural)**
Soto hachiji-dachi (posición con los talones separados y los dedos de los pies hacia el exterior) con ambos puños colocados delante de las caderas.

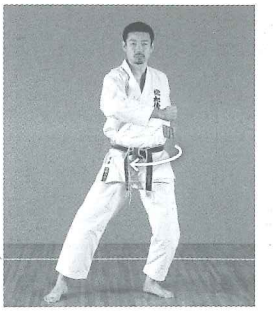
***Yōi* (Posición de atención)**
Acercar el pie izquierdo hacia el derecho para asumir *heisoku-dachi* (posición con los pies cerrados) mientras se eleva el puño derecho hasta encima de la cadera izquierda. Al mismo tiempo, elevar la mano izquierda hasta encima de la cadera izquierda mientras se abre la mano en *shutō* (mano de cuchillo). En la posición de atención final, la parte frontal del puño (*seiken*) derecho presiona contra la palma de la mano izquierda abierta.

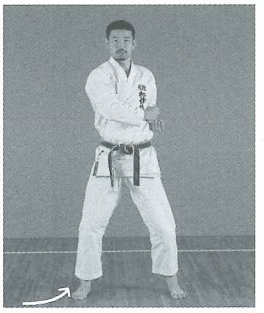
1-A) Girando las caderas hacia la izquierda, dar con el pie izquierdo medio paso hacia el lado izquierdo mientras el puño derecho desciende por delante del cuerpo.

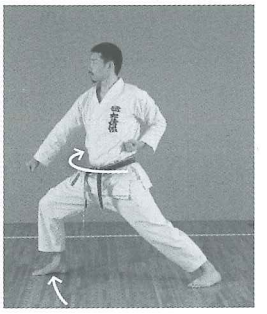

1-A

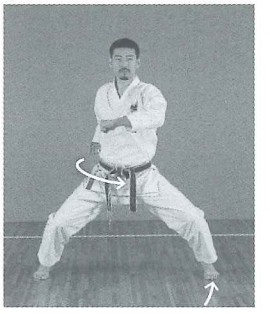

1

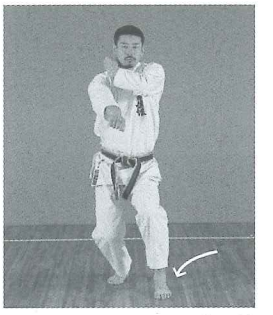

1 (Vista lateral)

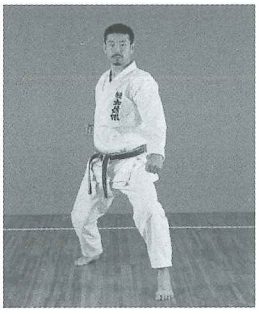

2-A

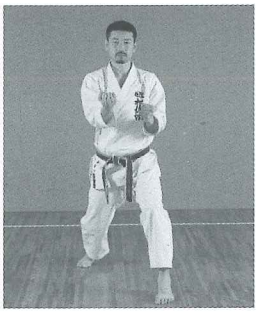

2

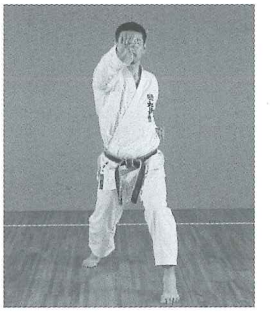

3

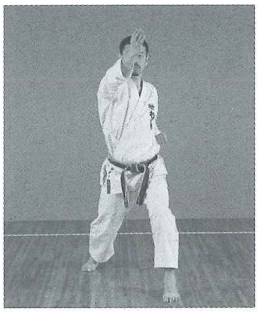

4


5-A


5


6-A


6


7-A

1) *Tachi-hiza/Gedan-barai*
Continuando el movimiento, bajar las caderas, descendiendo la rodilla derecha al suelo mientras se efectúa una potente parada baja hacia el frente con el brazo derecho. Al mismo tiempo, se cierra el puño izquierdo y se desplaza a través de la sección media hacia el lado derecho del cuerpo. Cuando se ve de lado, la distancia entre la rodilla derecha y el talón del pie izquierdo mide aproximadamente la anchura de uno o dos puños.

2-A) Poniéndose de pie, atrasar el pie derecho alineándolo con el izquierdo mientras se atrasa el puño izquierdo hasta situarlo encima de la cadera del mismo lado. El puño derecho también se desplaza hacia la cadera izquierda.

2) *Shizentai/Koshi-gamae*
Asumir *soto hachiji-dachi* (posición con los talones separados y los dedos de los pies hacia el exterior) con el puño derecho apoyado sobre el izquierdo encima de la cadera izquierda.

3) *Zenkutsu-dachi/Migi gedan-barai*
Impulsándose con el pie izquierdo, girar la cabeza hacia la derecha y desplazar el pie derecho hacia el exterior y hacia atrás sesgado hacia la derecha, a posición adelantada derecha mirando hacia la derecha mientras se efectúa una parada baja con el brazo derecho.

4) *Kiba-dachi/Hidari kagi-zuki*
Atrasar el pie izquierdo, cambiando a posición del jinete mirando al frente mientras se efectúa un directo en garfio con el brazo izquierdo.

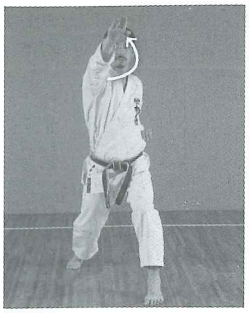
5-A) Desplazando el pie izquierdo a lo largo de una trayectoria hacia el interior, hacia el pie derecho, y luego hacia el exterior por delante del cuerpo, atrasar el puño izquierdo hasta encima del hombro derecho mientras se extiende el brazo derecho hacia abajo por delante del cuerpo.

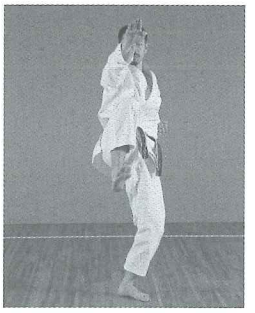
5) *Zenkutsu-dachi/Hidari gedan-barai*
Completar el paso al frente, a posición adelantada izquierda, mientras se ejecuta una parada baja con el brazo izquierdo.

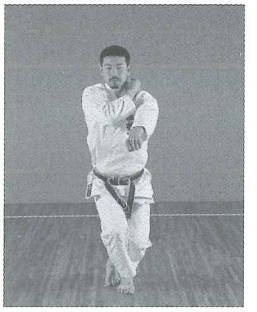
6-A) Lanzar el puño derecho como si se efectuase un directo inverso a nivel medio, pero en cuanto el codo derecho pase por el costado, elevar el brazo de manera que el puño se desplace hacia arriba.

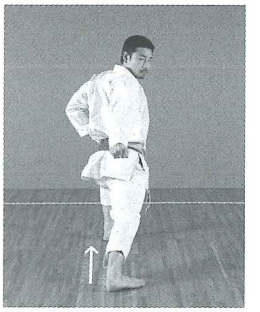
6) *Zenkutsu-dachi/Migi jōdan age-zuki*
Completar el movimiento para ejecutar un directo ascendente con el brazo derecho.

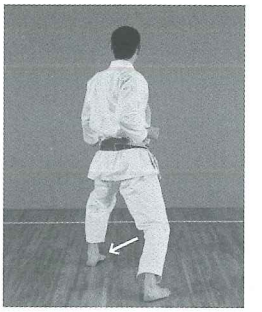
7-A) Sin mover el resto del brazo, abrir la mano derecha y rotarla en un movimiento en el sentido de las agujas del reloj, de manera que las puntas de los dedos describan un pequeño círculo.

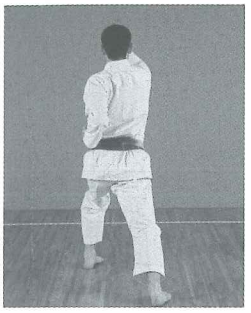

7

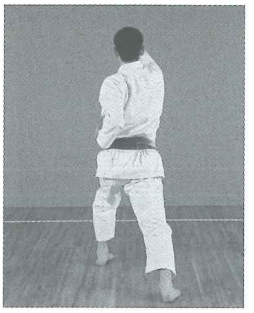

8-A

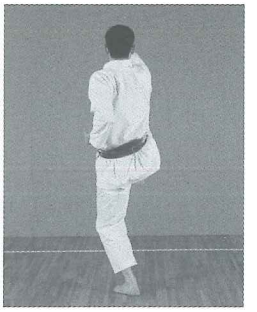

8

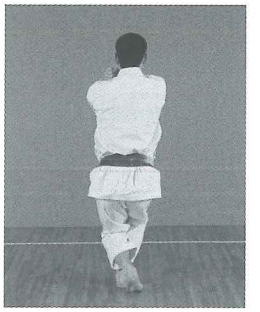

9

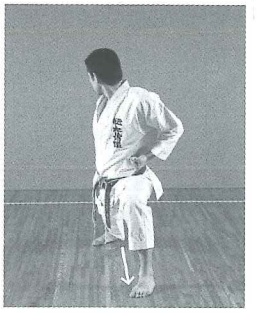

10

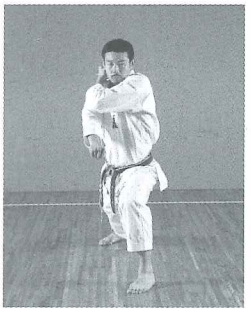

11

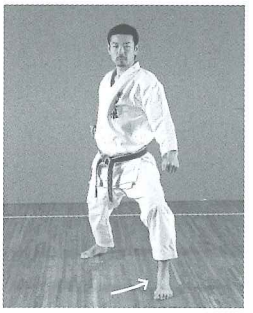

12

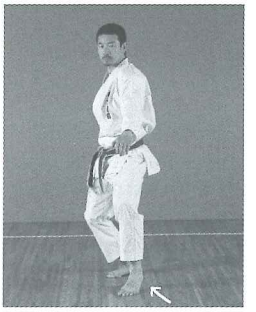

13-A

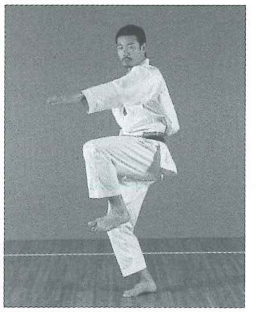

13

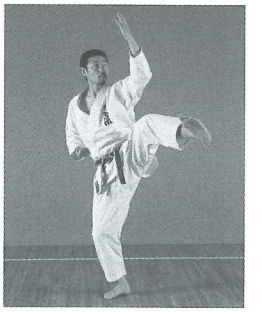

14


15-A


15


16-A


16-B


16-C

7) *Zenkutsu-dachi/Kami-zukami*
Completar el movimiento de la mano para realizar un agarre del pelo.

8-A) Elevar la rodilla derecha por delante del cuerpo mientras se proyecta hacia delante la cadera derecha.

8) *Kōsa-dachi/Fumikomi/Nagashi-uke/Otoshi-zuki*
Ejecutar una patada aplastante con la pierna derecha, desplazando inmediatamente la izquierda hacia delante, a posición con las piernas cruzadas. Al mismo tiempo, bajar las caderas mientras se efectúa un directo descendente con el brazo izquierdo, atrasando el puño derecho hasta encima del hombro derecho para realizar simultáneamente una parada oblicua.

9) *Zenkutsu-dachi/Migi ushiro gedan-barai*
Impulsándose con el pie derecho, dar un paso directamente hacia atrás con el pie izquierdo, a una posición adelantada izquierda estrecha y elongada, inclinando el tren superior sobre la pierna izquierda mientras se ejecuta una parada baja hacia atrás con el brazo derecho. Durante todo el movimiento, la cabeza mira en la misma dirección, con los ojos dirigidos hacia la parada baja.

10) *Zenkutsu-dachi/Hidari gedan-barai*
Alzando el tren superior, elevar el puño izquierdo hasta encima del hombro derecho mientras se extiende el brazo derecho hacia abajo por delante del cuerpo. Deslizar después ligeramente hacia atrás el pie izquierdo y sacarlo hacia el lado izquierdo, a posición adelantada izquierda, mientras se ejecuta una parada baja con el brazo izquierdo.

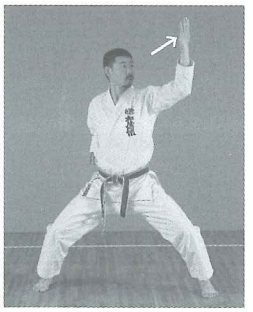
11) *Zenkutsu-dachi/Migi jōdan age-zuki*
Efectuar un directo ascendente con el brazo derecho.

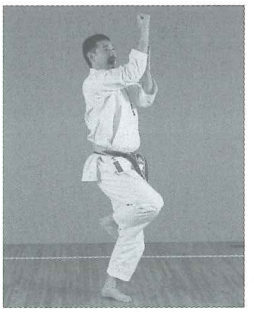
12) *Zenkutsu-dachi/Kami-zukami*
Rotar la mano derecha para realizar un agarre del pelo.

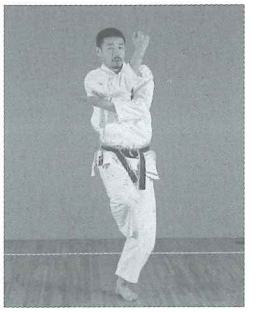
13-A) Elevar la rodilla derecha por delante del cuerpo mientras se proyecta hacia delante la cadera derecha.

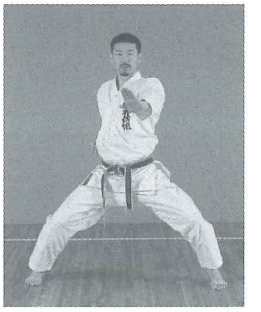
13) *Kōsa-dachi/Fumikomi/Nagashi-uke/Otoshi-zuki*
Efectuar una patada aplastante con la pierna derecha, adelantando inmediatamente la pierna izquierda, a posición con las piernas cruzadas, mientras se realiza simultáneamente un directo descendente con el puño izquierdo y una parada oblicua con el brazo derecho.

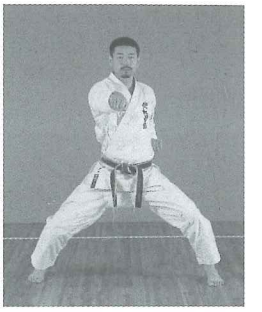
14) *Zenkutsu-dachi/Migi ushiro gedan-barai*
Dar un paso hacia atrás con el pie izquierdo, a una posición adelantada izquierda estrecha y elongada, inclinándose sobre la pierna izquierda mientras se efectúa una parada baja hacia atrás con el brazo derecho en la dirección de la pierna derecha.

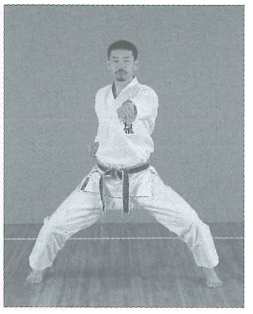

16

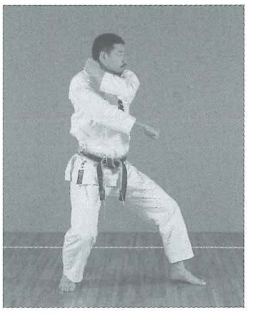

17

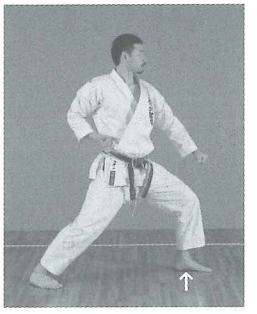

18-A

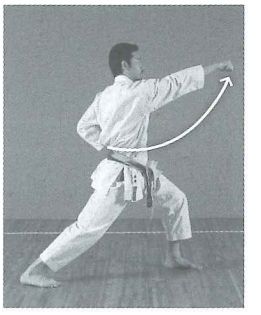

18

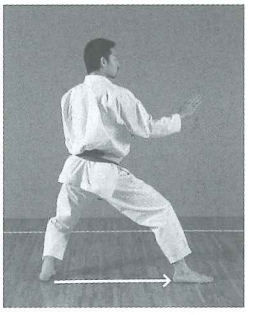

19-A

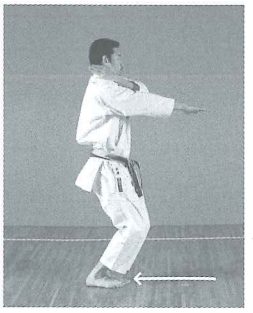

19

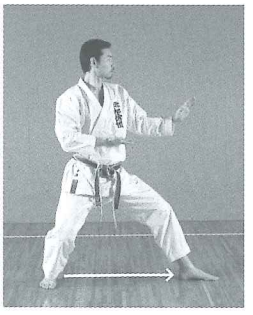

20-A


20


21


22


23-A


23

15-A) Alzando el tren superior, elevar el puño izquierdo hasta encima del hombro derecho mientras se extiende el brazo derecho hacia abajo por delante del cuerpo.

15) *Zenkutsu-dachi/Hidari gedan-barai*
Deslizar ligeramente hacia atrás el pie izquierdo y sacarlo hacia el lado izquierdo, a posición adelantada izquierda, mientras se ejecuta una parada baja con el brazo izquierdo.

16-A) Manteniendo el puño derecho firmemente en posición encima de la cadera derecha, acercar el pie izquierdo al derecho mientras se abre la mano izquierda y se atrasa hacia la cadera derecha.

16-B) Llevar al unísono la rodilla y la mano izquierdas hasta el otro lado del cuerpo y, en un movimiento fluido continuo, elevar ambas en un desplazamiento en arco. El brazo y la pierna izquierdos se mueven juntos como si el codo y la rodilla estuvieran conectadas por una barra de acero.

16-C) Continuar elevando el brazo y la pierna izquierdos y cruzándolos por delante del cuerpo hacia la izquierda. Después de que el brazo izquierdo pase por delante del rostro, seguir con los ojos la trayectoria de la mano izquierda.

16) *Kiba-dachi/Jōdan haishu-uke*
El pie izquierdo aterriza en el suelo en posición del jinete mientras el brazo izquierdo se sitúa en posición con el antebrazo extendido hacia arriba y el codo en un ángulo de 45 grados hacia la izquierda a la altura del hombro. El dorso de la mano izquierda mira hacia el exterior y los ojos están dirigidos a la muñeca izquierda.

17) *Kata-ashi-dachi/Empi-uchi*
Manteniendo la mano izquierda en posición, efectuar un ataque con el codo derecho contra la palma de la mano izquierda, acompañado de *kiai,* mientras la rodilla derecha se desplaza hacia la pierna izquierda para generar impulso. Cuando el codo se aproxima a su objetivo, extender la pierna izquierda para elevar las caderas y enganchar el pie derecho detrás de la rodilla izquierda en el momento del impacto.

18-A) Devolver el pie derecho a su emplazamiento previo mientras se cruza la mano izquierda por delante del pecho y por debajo del brazo derecho.

18) *Kiba-dachi/Hidari chūdan tate shutō-uke*
Reasumiendo la posición del jinete, sacar el brazo izquierdo por delante del cuerpo para efectuar una parada media con el borde externo de la mano vertical.

19-A) *Kiba-dachi/Migi chūdan-zuki*
Efectuar un ataque directo a nivel medio con el puño derecho.

19) *Kiba-dachi/Hidari chūdan-zuki*
Efectuar un ataque directo a nivel medio con el puño izquierdo.

20-A) Girando la cabeza hacia la izquierda, deslizar medio paso el pie izquierdo hacia atrás mientras se eleva el puño izquierdo hasta encima del hombro derecho al mismo tiempo que se extiende el brazo derecho hacia abajo cruzando por delante del cuerpo.

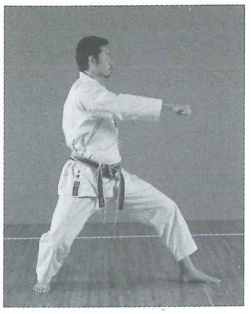
20) *Zenkutsu-dachi/Hidari gedan-barai*
Asumiendo una posición adelantada izquierda mirando al lado izquierdo, ejecutar una parada baja con el brazo izquierdo.

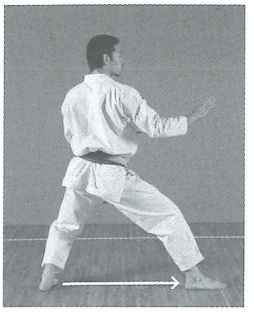
21) *Zenkutsu-dachi/Migi jōdan age-zuki*
Efectuar un ataque directo ascendente con el brazo derecho.

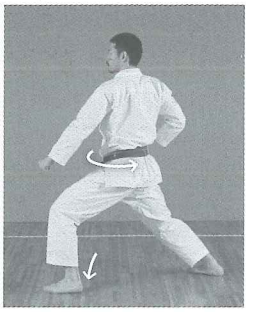
22) *Kōkutsu-dachi/Migi chūdan shutō-uke*
Dar un paso al frente con el pie derecho, a posición atrasada izquierda, mientras se realiza una parada media con el borde externo de la mano derecha.

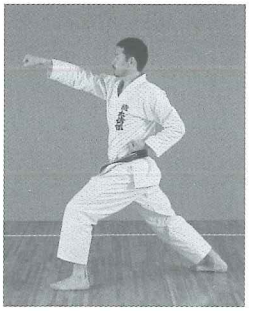
23-A) Atrasar el pie derecho, situándolo junto al izquierdo mientras se atrasa la mano izquierda hasta encima del hombro derecho y se extiende el brazo derecho por delante del pecho.

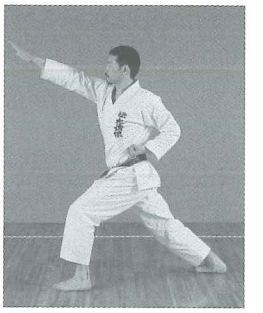
23) *Kōkutsu-dachi/Hidari chūdan shutō-uke*
Dar un paso al frente con el pie izquierdo, a posición atrasada derecha, mientras se efectúa una parada media con el borde externo de la mano izquierda.

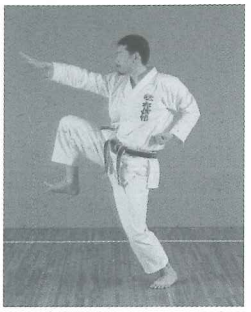

24

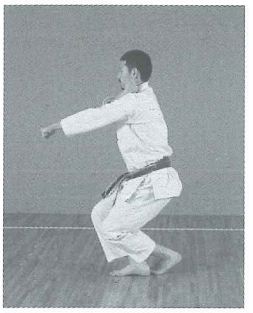

25

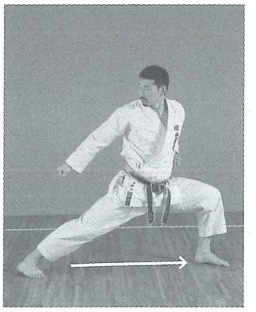

26

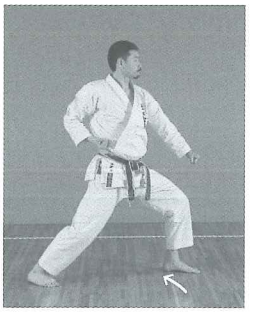

27

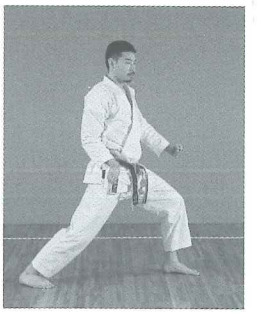

28


29-A

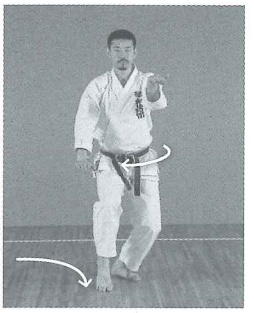

29

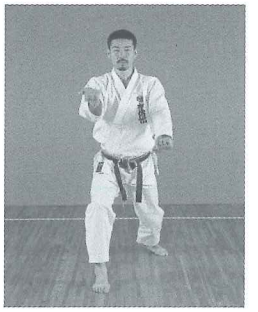

30

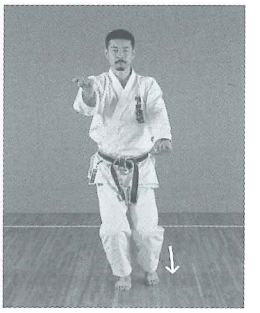

31

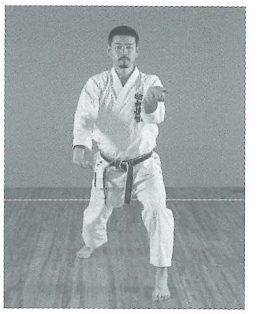

32-A

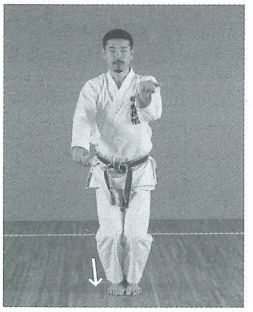
32

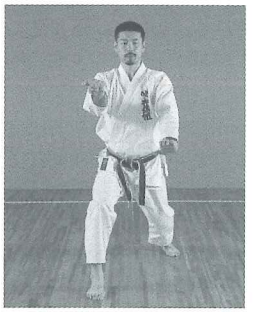

33-A

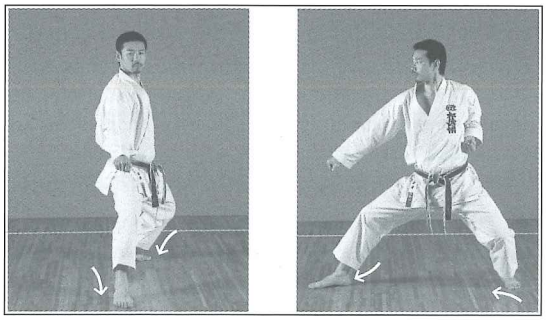

33

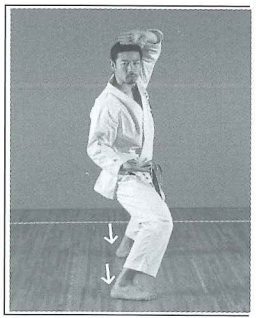

34-A


34


35-A


35


36 (Vista lateral)


37

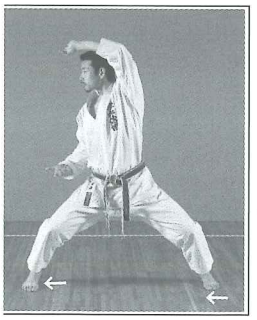
24) *Kōkutsu-dachi/Migi chūdan gyaku-zuki*
Manteniendo una potente posición atrasada, ejecutar un directo inverso a nivel medio con el puño derecho.

25) *Kōkutsu-dachi/Migi chūdan shutō-uke*
Dar un paso al frente con el pie derecho, a posición atrasada izquierda, mientras se efectúa una parada media con el borde externo de la mano derecha.

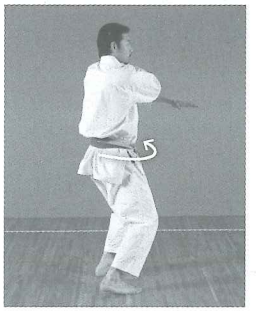
26) *Zenkutsu-dachi/Hidari gedan-barai*
Deslizar el pie cruzando por detrás hasta el lado derecho y girar el cuerpo 180 grados hacia la izquierda, cambiando a posición adelantada izquierda mirando en la dirección contraria mientras se ejecuta una parada baja con el brazo izquierdo.

27) *Zenkutsu-dachi/Migi jōdan age-zuki*
Efectuar un directo ascendente con el puño derecho.

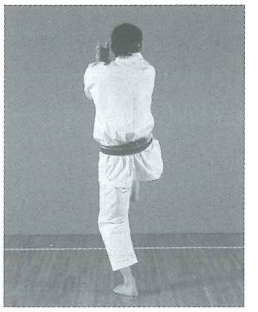
28) *Zenkutsu-dachi/Kami-zukami*
Rotar la mano derecha para realizar un agarre del pelo.



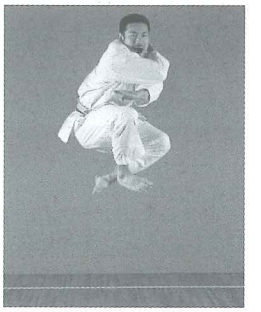
37 (Vista lateral)



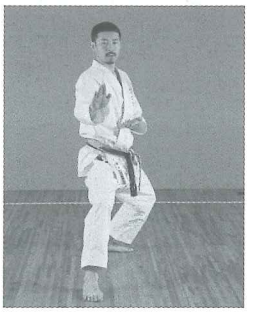
38-A



38-B



38-C



38

29-A) Elevar la rodilla derecha por delante del cuerpo mientras se proyecta hacia delante la cadera derecha.

29) *Kōsa-dachi/Fumikomi/Nagashi-uke/Otoshi-zuki*
Efectuar una patada aplastante con la pierna derecha, asumiendo inmediatamente una posición con las piernas cruzadas mientras se ejecuta simultáneamente un directo descendente con el brazo izquierdo y una parada oblicua con el brazo derecho.

30) *Zenkutsu-dachi/Migi ushiro gedan-barai*
Dar un paso atrás con el pie izquierdo, a una posición adelantada izquierda estrecha y elongada, inclinándose sobre la pierna izquierda mientras se efectúa una parada baja hacia atrás con el brazo derecho en la dirección de la pierna derecha.

31) *Zenkutsu-dachi/Hidari gedan-barai*
Elevando el tren superior, cambiar a posición adelantada izquierda mientras se ejecuta una parada baja con el brazo izquierdo.

32-A) Abrir la mano derecha y bajarla, con la base de la palma por delante, siguiendo un ángulo de 45 grados hacia la derecha por delante de la cadera derecha mientras se atrasa el puño izquierdo hacia la cadera izquierda.

32) *Zenkutsu-dachi/Migi teishō-uke*
Elevar la mano derecha, en forma de *teishō,* para completar una parada con la base de la palma mientras se giran las caderas hacia la izquierda y se atrasa el puño izquierdo hasta encima de la cadera izquierda.

33-A) Girar la cabeza a la derecha y deslizar el pie derecho hacia el izquierdo, girando las caderas hacia la derecha mientras se dirige la base de la palma derecha hacia abajo y se eleva la mano izquierda, también en forma de *teishō,* por delante del cuerpo.

33) *Zenkutsu-dachi/Teishō morote-uke*
Dar un paso al frente con el pie derecho, a posición adelantada derecha, mientras se efectúa una parada doble con la base de las palmas, elevándose la de la mano derecha mientras la de la izquierda desciende. Ambas manos se desplazan siguiendo trayectorias verticales rectas.

34-A) Manteniendo las manos en posición, dar un paso al frente con el pie izquierdo. Las manos no se mueven hasta que la pierna izquierda pasa junto a la derecha.

34) *Zenkutsu-dachi/Teishō morote-uke*
Completar el paso al frente con el pie izquierdo, a posición adelantada izquierda, realizando una parada doble con la base de las palmas, efectuándola la mano izquierda ascendente y la mano derecha descendente.

35-A) Manteniendo las manos en posición, dar un paso al frente con el pie derecho.

35) *Zenkutsu-dachi/Teishō morote-uke*
Completar el paso al frente con el pie derecho, a posición adelantada derecha, efectuando una parada doble con la base de las palmas, elevándose la de la mano derecha y descendiendo la de la izquierda.

36) *Kōkutsu-dachi/Migi gedan-barai*
Atrasar la mano derecha hasta encima del hombro izquierdo y luego impulsarse con el pie izquierdo, adelantando el pie derecho mientras se desliza el izquierdo cruzando al lado derecho alineado con el derecho, a posición atrasada izquierda. Al mismo tiempo, bajar el puño derecho por delante del cuerpo para efectuar una parada baja con el brazo derecho.

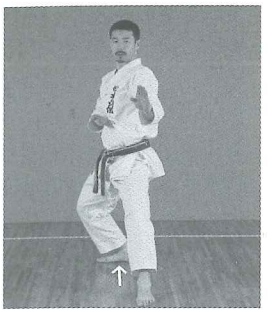
37) *Kiba-dachi/Morote kokō-gamae*
Impulsándose con el pie izquierdo, deslizar ambos pies hacia delante en la dirección del pie derecho mientras se cambia a posición del jinete. Al mismo tiempo, adelantar la mano derecha aproximadamente al nivel de la cintura con la palma de la mano mirando hacia arriba mientras se lanza la mano izquierda a lo largo de una trayectoria ascendente hacia delante hasta justo ante la frente, también con la palma de la mano mirando hacia arriba. Al completar el movimiento, el codo derecho se apoya contra la cadera derecha mientras el codo izquierdo se sitúa justo por detrás y encima de la cabeza.

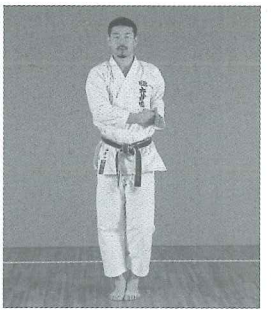
38-A) Pivotando sobre el pie izquierdo, girar bruscamente las caderas hacia la izquierda, elevando la mano derecha hacia el hombro izquierdo y extendiendo el brazo izquierdo cruzando por delante del pecho hacia el lado derecho del cuerpo.

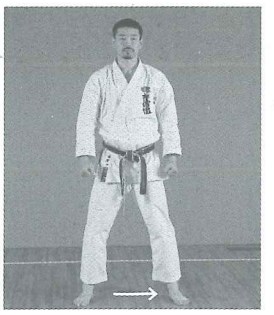
38-B) Continuar con el movimiento iniciado en el paso anterior mientras se eleva la rodilla derecha para generar impulso como preparativo de un salto hacia arriba.

38-C) *Jōhō kaiten-tobi*
Impulsándose con la pierna izquierda, elevar la rodilla derecha para saltar en el aire con un *kiai,* recogiendo las piernas bajo las caderas mientras se gira el cuerpo 360 grados para quedar mirando en la misma dirección que antes del salto. Mientras se está en el aire, la mano derecha está situada encima del hombro izquierdo y el brazo derecho se extiende cruzando la parte anterior del cuerpo.

38) *Kōkutsu-dachi/Migi chūdan shutō-uke*
Aterrizar con los dos pies al mismo tiempo, en posición atrasada izquierda, mientras se ejecuta una parada media con el borde externo de la mano derecha.


39


Yame-A


Yame

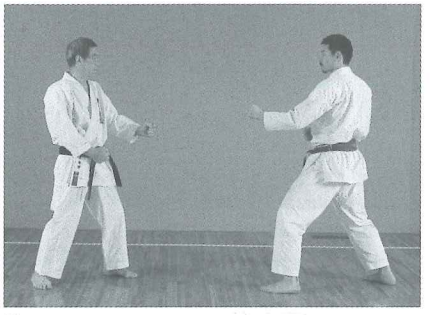
39) *Kōkutsu-dachi/Hidari chūdan shutō-uke*
Dar un paso atrás con el pie derecho, a posición atrasada derecha, mientras se efectúa una parada media con el borde externo de la mano izquierda.

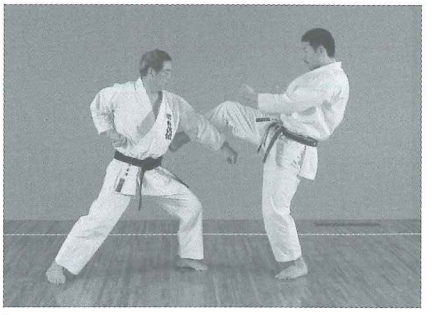
Yame-A) Atrasar el pie izquierdo hasta situarlo junto al pie derecho en *heisoku-dachi* (posición con los pies cerrados), desplazando la mano izquierda hacia el lado izquierdo del cuerpo mientras se cierra el puño derecho y se coloca contra la mano izquierda como en la posición de atención de apertura al inicio del kata.

Yame
Deslizar el pie izquierdo hacia el exterior, a *soto hachiji-dachi* (posición con los talones separados y los dedos de los pies hacia el exterior), y bajar las manos, cerrando el puño izquierdo y colocando los puños delante de las caderas.

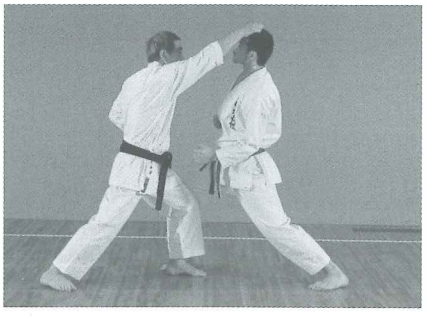
ANÁLISIS TÉCNICO
Movimientos 5–8-A

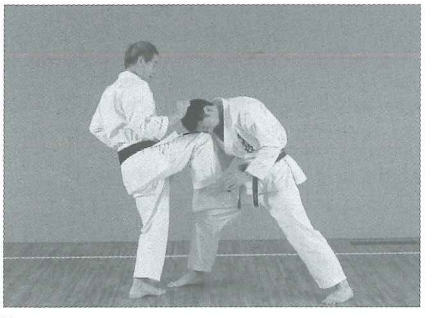
Al defender un ataque de pierna con una parada baja (*gedan-barai*) (foto 2), efectuar un contraataque con un directo ascendente (foto 3) y luego agarrar el pelo del atacante (*kami-zukami*) con la misma mano que ha realizado la técnica (foto 4), bajándole la cabeza mientras se remata con un ataque de rodilla al rostro (foto 5).


1


2

3


4


5

ANÁLISIS TÉCNICO

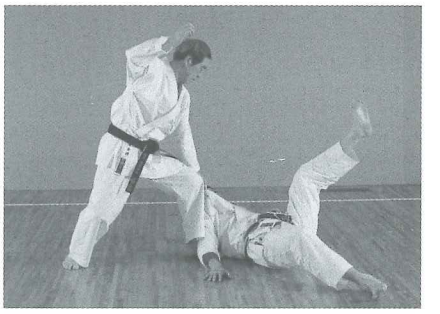
Movimientos 36–38

Desviar la patada del adversario con una parada baja (*gedan-barai*) (foto 1) e impulsarse inmediatamente hacia delante con el pie de atrás, agarrando firmemente al atacante con ambas manos (*morote kokō-gamae*) (foto 2). Proceder a levantar y proyectar al atacante hacia el lado contrario (fotos 3 y 4) y, girando las caderas en la misma dirección que el derribo, saltar sobre su cuerpo (*jōho kaiten-tobi*) (fotos 5 y 6) y aterrizar en posición atrasada (*kōkutsu-dachi*) preparado para responder a cualquier ataque posterior (foto 7).

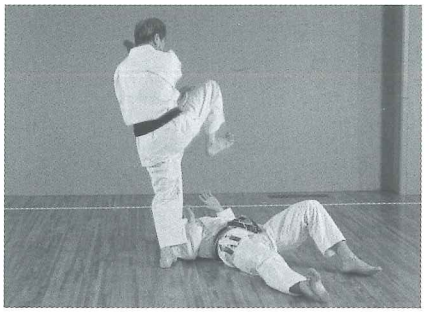
1

2

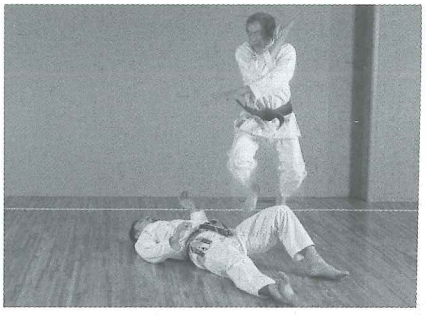
3



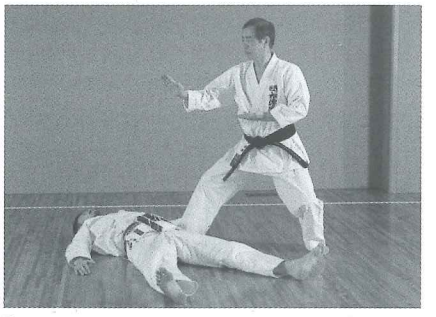
4



5



6



7

Jitte

十手

En el estilo Shōtōkan, a Jitte, un kata de la región de Tomari, se le reconoce por las técnicas contra ataques de bastón (*jō*) que contiene. Es un kata de nivel intermedio, relativamente corto, que comprende 27 movimientos. Aunque en general son técnicas consistentes, Jitte contiene varias sutiles que implican la torsión de las muñecas e inversiones. Su nombre, que se escribe 十手 (literalmente "diez manos"), se suele interpretar que significa que, dominando este kata, el practicante será capaz de enfrentarse con diez adversarios. Otra teoría creída por algunos es que Jitte se llama así debido a que las paradas de la montaña (*yama-uke*) que aparecen en el kata recuerdan la forma del arma tradicional japonesa llamada *jitte,* un bastón con un saliente que podría utilizarse como garrote o para defenderse contra ataques de espada.

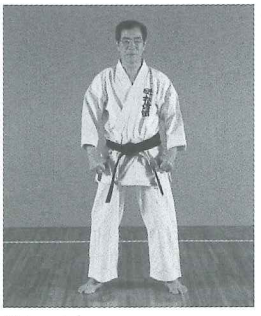
Jitte es un kata muy potente que contiene técnicas ofensivas y defensivas contra ataques de bastón. Incorpora muchas técnicas "secretas" sutiles de las cuales pueden aprenderse muchos de los aspectos más enigmáticos del kárate, así como una serie de técnicas de inversión.

En otros estilos de kárate para escribir el nombre se emplean los caracteres chinos 術手 ("mano técnica") y 実手 ("mano real", en el sentido de "auténtica"). Jitte pertenece a la misma familia de katas que Jion y Jiin.

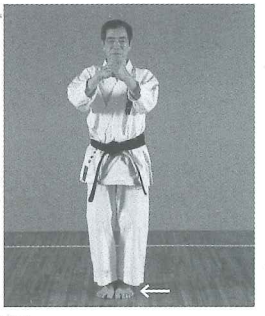
Jitte contiene diversas técnicas con la mano abierta, incluyendo paradas con el borde interno de la mano (*haitō-uke*), una parada con el borde externo de la mano (*shutō-uke*) y ataques con la base de la palma (*teishō-uke*), y también incluye un movimiento para derribar a un adversario (*ryōwan gedan kakiwake-uke*) después de una parada (*jōdan juji-uke*) efectuada desde *kōsa-dachi* (posición con las piernas cruzadas). A pesar de la diversa gama de técnicas que contiene, una característica interesante de este kata es que no incluye ni una sola técnica de pierna.

En otros estilos de kárate, este kata no incluye paradas contra ataques de bastón (*jō-uke*), lo cual se cree que se debe a diferencias en la interpretación entre los antiguos instructores que lo transmitieron. En cualquiera de los dos casos, dado que es un kata corto, la mayoría de los movimientos son parecidos sea cual sea el estilo.

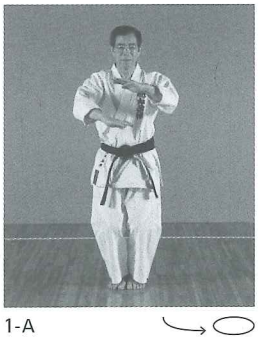
Jitte



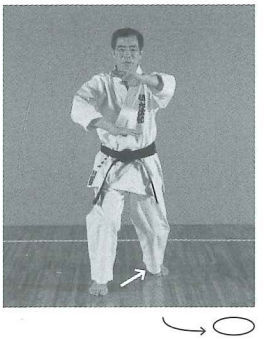
Shizentai



Yōi



1-A

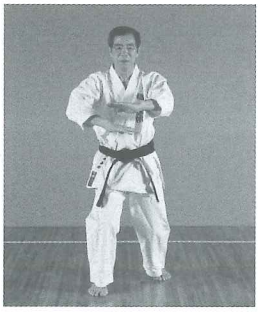


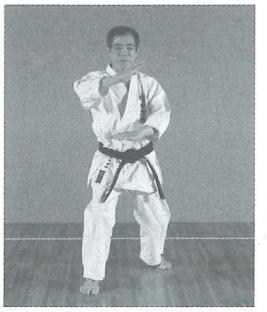
***Shizentai* (Postura natural)**
Soto hachiji-dachi (posición con los talones separados y los dedos de los pies hacia el exterior) con ambos puños colocados delante de las caderas.

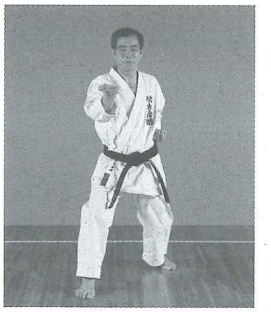
Yōi* (Posición de atención)/*Jiai no kamae
Deslizar el pie izquierdo hacia el derecho para asumir *heisoku-dachi* (posición con los pies cerrados) mientras se flexionan los brazos para juntar las manos delante del mentón. La mano izquierda se abre y envuelve el puño derecho con los codos bien pegados a los costados. Esta postura se conoce como *jiai no kamae* (postura de benevolencia).

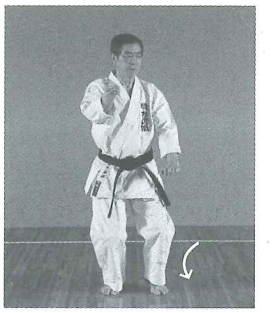
1-A) Flexionar las rodillas mientras simultáneamente se abre y se baja la mano derecha por delante del cuerpo con la palma mirando hacia abajo.

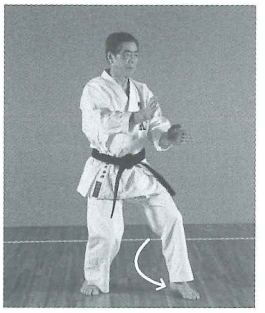
1-B) Manteniendo flexionada la pierna derecha, deslizar el pie izquierdo directamente hacia atrás mientras se baja la mano derecha hasta aproximadamente el nivel de la cintura. Al mismo tiempo, desplazar ligeramente la mano izquierda hacia el exterior, apartándola del cuerpo.

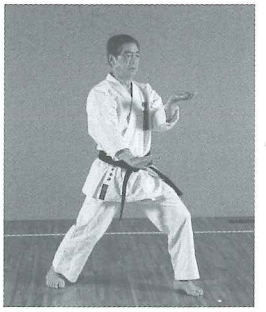

1-C

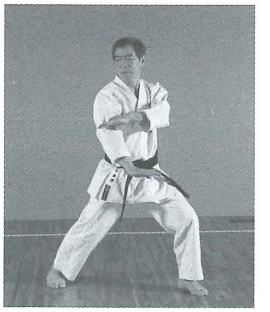

1-D

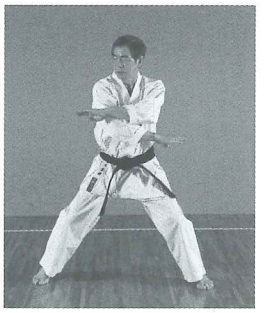

1

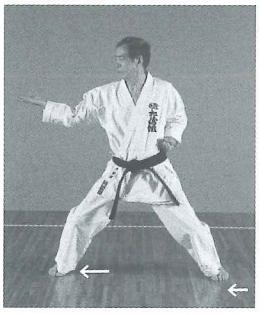

2-A

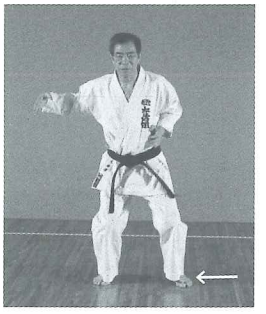

2-B

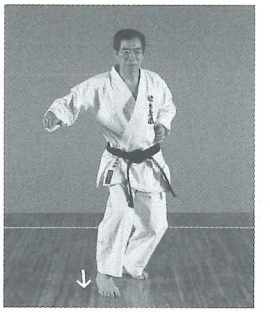

2


3


4-A


4


5-A


5-B

1-C) Deslizando el pie izquierdo más hacia atrás, elevar la mano derecha a lo largo de la parte anterior del pecho mientras se baja simultáneamente la izquierda siguiendo una trayectoria ligeramente curva por delante del cuerpo.

1-D) Adoptando *migi zenkutsu-dachi* (posición adelantada derecha), atrasar el puño izquierdo hasta encima de la cadera izquierda mientras se gira la mano derecha para que la palma quede mirando hacia arriba.

1) *Zenkutsu-dachi/Migi tekubi kake-uke*
Bajando las caderas a posición adelantada derecha, el brazo derecho desciende para completar una parada envolvente con la muñeca, con la mano situada aproximadamente al nivel del hombro.

2-A) Girando la cabeza hacia la izquierda, deslizar el pie izquierdo hacia delante pasando junto al pie derecho y dirigir la mano izquierda, abierta en *teishō,* hacia abajo, en dirección al suelo.

2-B) Dando un paso al frente con el pie izquierdo en un ángulo de 45 grados hacia la izquierda, girar la base de la palma de la mano izquierda hacia arriba mientras se da la vuelta a la mano derecha, también en *teishō.*

2) *Zenkutsu-dachi/Teishō morote-uke*
Completar el paso al frente con el pie izquierdo, a posición adelantada izquierda, mientras se efectúa una parada doble con la base de las palmas, elevándose la izquierda mientras desciende la derecha. Ambas manos se mueven siguiendo trayectorias verticales rectas.

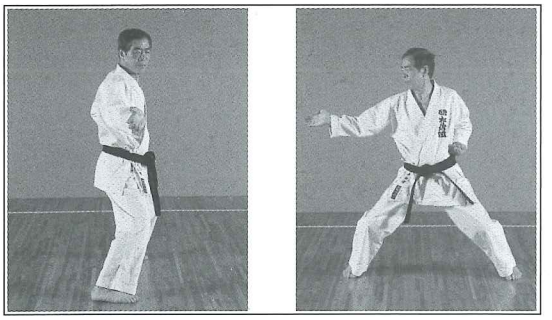
3) *Zenkutsu-dachi/Hidari haitō-uke*
Manteniendo las piernas firmemente en posición, girar la cabeza hacia la derecha y ejecutar una brusca parada con el borde interno de la mano izquierda contra el brazo derecho. El brazo derecho permanece en posición durante la técnica.

4-A) Transfiriendo el peso del cuerpo hacia la pierna izquierda, desplazar la mano derecha, abierta en *teishō,* cruzándola hacia el lado izquierdo.

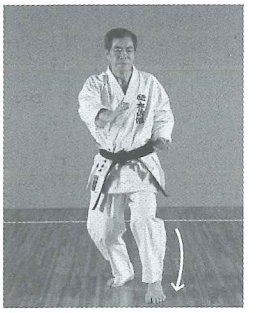
4) *Kiba-dachi/Migi haitō-uke*
Impulsándose con el pie izquierdo, sacar el pie derecho hacia el lado derecho, asumiendo la posición del jinete mientras se efectúa un ataque con el borde interno de la mano derecha.

5-A) Girar la cabeza hacia la izquierda y, sin alzar las caderas, desplazar el pie izquierdo medio paso hacia el derecho mientras se proyecta el codo derecho hacia atrás como preparativo del siguiente ataque.

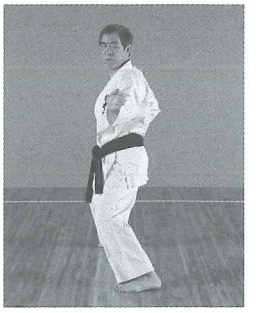
5-B) Dar un paso al frente con el pie derecho mientras se adelanta la mano derecha, en forma de *teishō.*



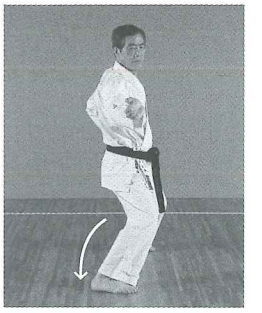
5 5 (Vista lateral)



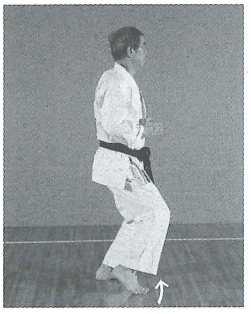
6-A



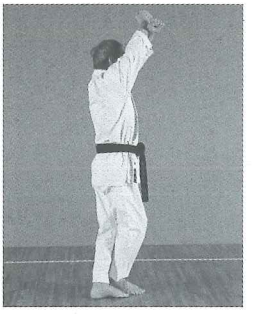
6



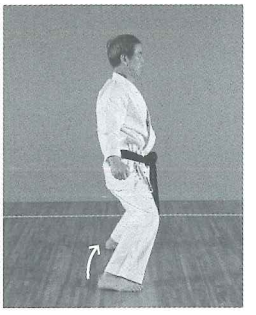
7



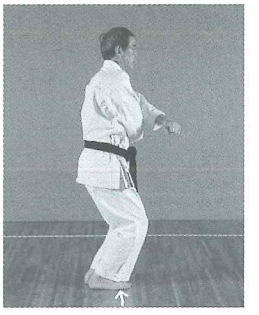
8-A



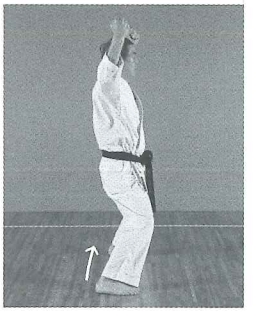
8



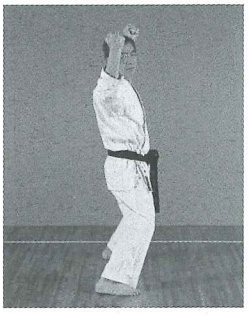
9



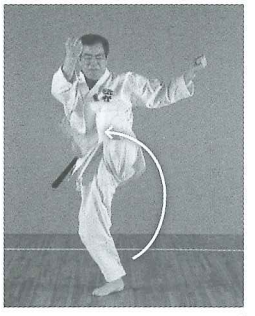
10-A



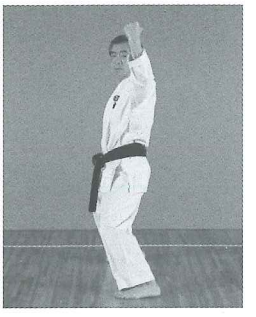
10



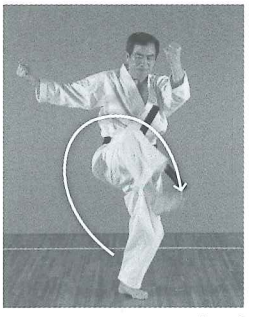
11-A



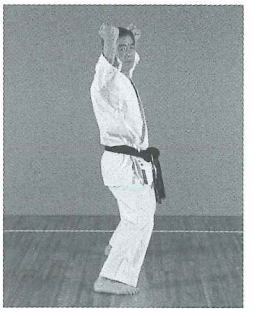
11-B



11



12-A



12

5) *Kiba-dachi/Migi teishō-uchi*
Completar el paso al frente con el pie derecho, a posición del jinete, mientras con la mano derecha se efectúa un ataque con la base de la palma.

6-A) Manteniendo la mano derecha en posición, dar un paso al frente con el pie izquierdo.

6) *Kiba-dachi/Hidari teishō-uchi*
Completar el paso al frente, a posición del jinete, mientras con la mano izquierda se efectúa un ataque con la base de la palma.

7) *Kiba-dachi/Migi teishō-uchi*
Dar un paso al frente con el pie derecho, a posición del jinete, mientras con la mano derecha se efectúa un ataque con la base de la palma.

8-A) Girando la cabeza a la izquierda, desplazar el pie derecho hacia el izquierdo mientras la mano derecha se acerca al cuerpo.

8) *Kōsa-dachi/Jōdan jūji-uke*
Desplazar el pie derecho al otro lado del izquierdo y extender totalmente ambas piernas, asumiendo *kōsa-dachi* (posición con las piernas cruzadas) mientras se proyectan ambos puños hacia arriba para efectuar una parada cruzada a nivel alto.

9) *Kiba-dachi/Ryōwan gedan kakiwake-uke*
Sacar el pie izquierdo hacia el lado izquierdo y bajar las caderas a posición del jinete mientras los dos brazos descienden bruscamente a los lados del cuerpo para efectuar una parada descendente doble separando (o abriendo).

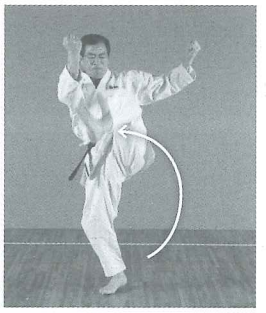
10-A) Manteniendo las caderas a la misma altura, juntar el pie derecho con el izquierdo mientras se sacan los puños a cada lado del cuerpo, cruzando después los brazos delante del pecho, con el izquierdo encima del derecho.

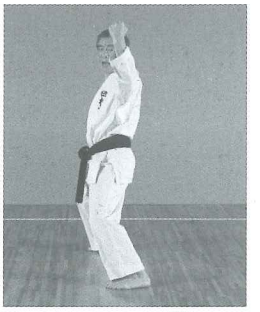
10) *Kiba-dachi/Yama kakiwake-uke*
Impulsándose con el pie derecho, sacar el izquierdo hacia el lado izquierdo, a posición del jinete, mientras se proyectan los codos hacia arriba y hacia atrás para ejecutar una parada de la montaña separando (o abriendo).

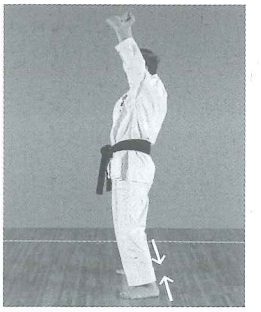
11-A) Girar la cabeza hacia la derecha.

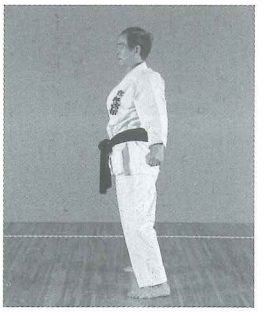
11-B) Manteniendo los puños en posición, elevar la pierna izquierda cruzándola bruscamente por delante del cuerpo hacia el lado derecho.

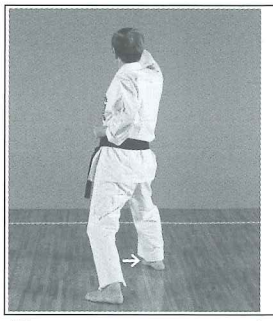
11) *Kiba-dachi/Fumikomi/Yama-uke*
Girando el cuerpo 180 grados a la izquierda, efectuar una patada aplastante con la pierna izquierda, asumiendo *kiba-dachi* (posición del jinete) mientras se ejecuta una parada de la montaña. Para asegurar una parada potente y dinámica, el tren superior, y especialmente los puños, no debe empezar a girar hasta el último momento antes de que el pie izquierdo aterrice en el suelo.

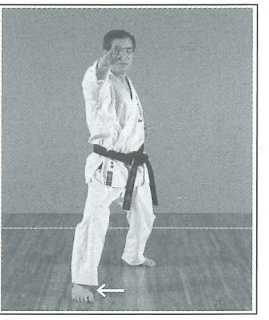

13-A

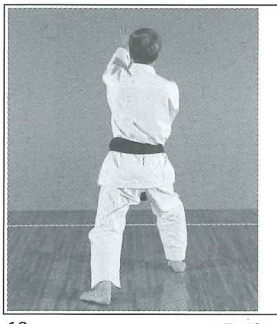

13

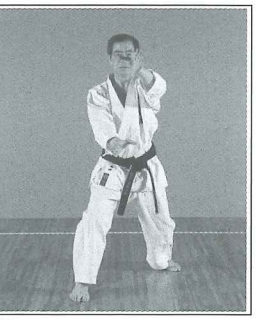

14-A

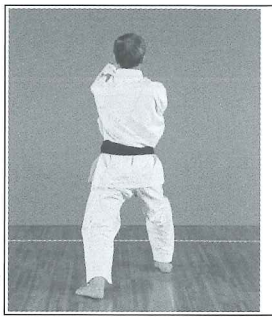

14

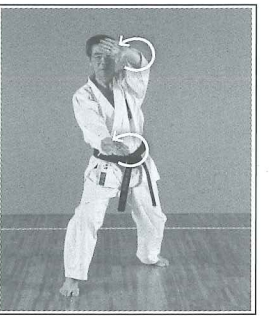

15

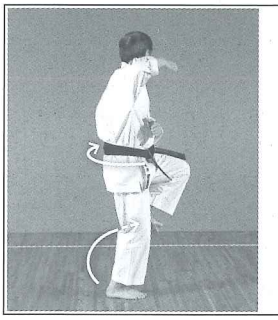

15 (Vista posterior)

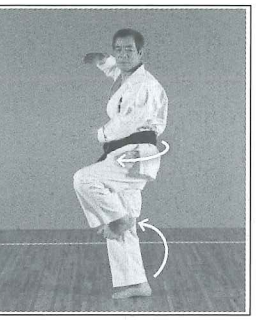

16


16 (Vista posterior)


17


17 (Vista posterior)


18-A


18-A (Vista posterior)

12-A) Elevar bruscamente la pierna derecha, cruzándola ante el cuerpo hacia el lado izquierdo.

12) *Kiba-dachi/Fumikomi/Yama-uke*
Girando 180 grados a la derecha, efectuar una patada aplastante con la pierna derecha, a posición del jinete, mientras se realiza una parada de la montaña.

13-A) Elevar bruscamente la pierna izquierda, cruzando con ella por delante del cuerpo hacia el lado derecho.

13) *Kiba-dachi/Fumikomi/Yama-uke*
Girando 180 grados a la izquierda, efectuar una patada aplastante con la pierna izquierda, asumiendo *kiba-dachi* (posición del jinete) mientras se ejecuta una parada de la montaña acompañada de *kiai*.

14-A) Estirar las rodillas, juntando ligeramente los pies, a postura natural, mientras se elevan directamente ambos puños y luego se desplazan uno hacia el otro.

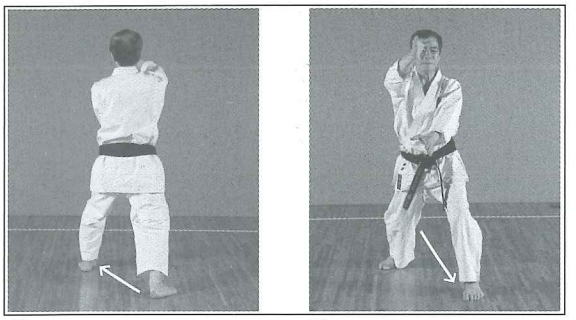
14) *Shizentai/Ryōwan-gamae*
Bajar y sacar los brazos a los lados del cuerpo, cruzándolos mientras se desplazan por delante del mismo.

15) *Zenkutsu-dachi/Migi jōdan shutō-uke*
Girar la cabeza a la derecha y dar un paso hacia el exterior con el pie derecho sesgado hacia la derecha, a posición adelantada derecha, mientras se efectúa una parada alta con el borde externo de la mano derecha.

16) *Zenkutsu-dachi/Morote jō-uke*
Bajar la mano derecha directamente por delante de la sección media mientras se proyecta la mano izquierda hacia el exterior por delante de la cabeza para efectuar una parada con ambas manos contra un ataque de *jō* (bastón).

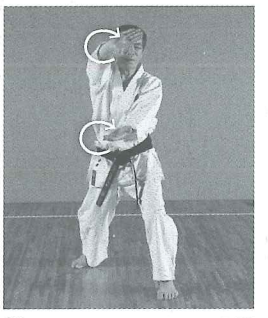
17) *Zenkutsu-dachi/Morote kokō-dori*
Rotar ambas manos en el sentido de las agujas del reloj para recolocar el agarre sobre el *jō*.

18-A) *Sagi-ashi-dachi/Morote jō-dori*
Adelantar la pierna izquierda mientras se giran las caderas hacia la derecha, desplazando el pie izquierdo para apoyarlo contra la cara interna de la rodilla derecha en posición de la garza (*sagi-ashi-dachi*), con la rodilla izquierda apuntando en un ángulo de 45 grados hacia la derecha. Al mismo tiempo, atrasar el codo derecho y elevarlo hasta situarlo detrás de la cabeza, desplazando la mano derecha hasta justo por detrás de la oreja derecha mientras el codo izquierdo desciende y la mano izquierda se desplaza cruzando por delante del cuerpo hasta el lado derecho. En la posición final, las manos deben estar alineadas verticalmente, como si sujetasen un bastón junto al costado derecho.

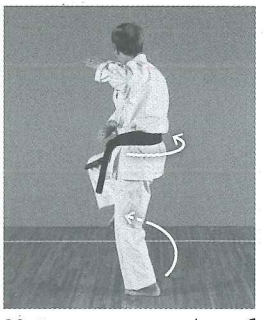


18

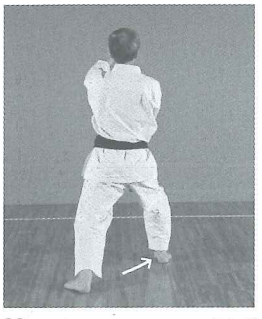
18 (Vista posterior)



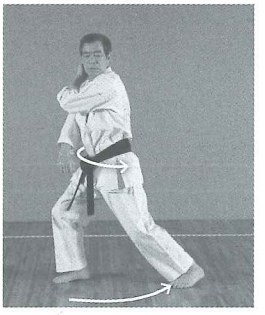
19 (Vista posterior)



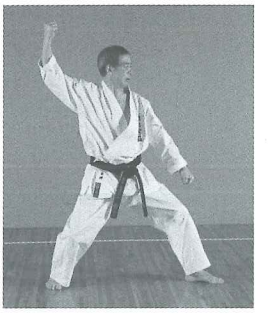
20-A



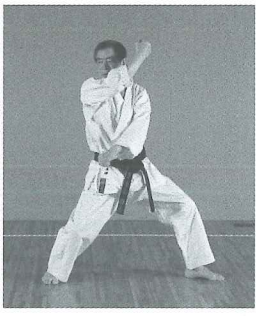
20



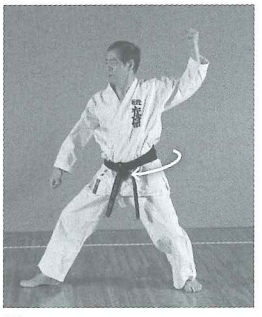
21-A



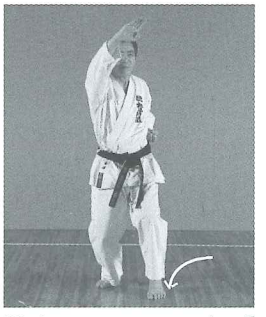
21



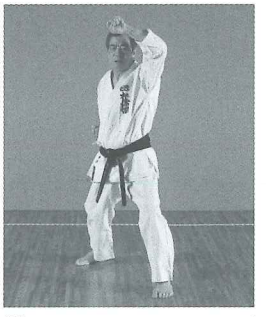
22-A



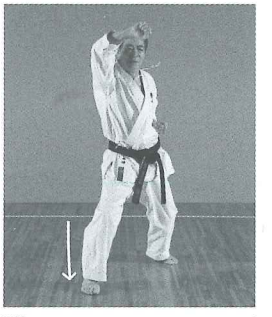
22



23-A



23



24

18) *Zenkutsu-dachi/Morote jō tsuki-dashi*
Dar un paso al frente con el pie izquierdo, a posición adelantada izquierda, mientras se proyecta la mano izquierda hacia el exterior frente a la sección media y se saca la mano derecha por delante de la cabeza para efectuar una proyección del *jō* con las dos manos.

19) Rotar ambas manos en el sentido contrario a las agujas del reloj para recolocar el agarre sobre el *jō.*

20-A) *Sagi-ashi-dachi/Morote jō-dori*
Adelantar la pierna derecha y girar las caderas a la izquierda, colocando el pie derecho contra la cara interior de la rodilla izquierda en posición de la garza mientras el codo izquierdo se eleva y se atrasa, y la mano derecha desciende y retrocede hacia el lado izquierdo del cuerpo.

20) *Zenkutsu-dachi/Morote jō tsuki-dashi*
Dar un paso al frente con el pie derecho, a posición adelantada derecha, proyectando la mano derecha hacia el exterior por delante de la sección media y sacando la mano izquierda por delante de la cabeza para ejecutar una proyección (empujón) del *jō* con las dos manos.

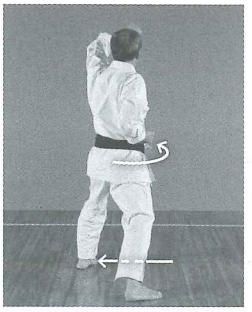
21-A) Cruzar el pie izquierdo por detrás hacia la derecha, pivotando sobre el pie derecho para girar 270 grados hacia la izquierda (para quedar mirando hacia el lado derecho). Al mismo tiempo, elevar la mano izquierda hasta encima del hombro derecho y proyectar hacia abajo el brazo derecho cruzándolo por delante del cuerpo.

21) *Kōkutsu-dachi/Manji-uke*
Asumiendo una posición atrasada derecha, el brazo derecho retrocede con fuerza mientras el brazo izquierdo desciende para ejecutar un *manji-uke:* el brazo derecho realiza hacia atrás una parada alta hacia el exterior (*jōdan uchi-uke*) mientras el brazo izquierdo efectúa una parada baja (*gedan-barai*) hacia el frente.

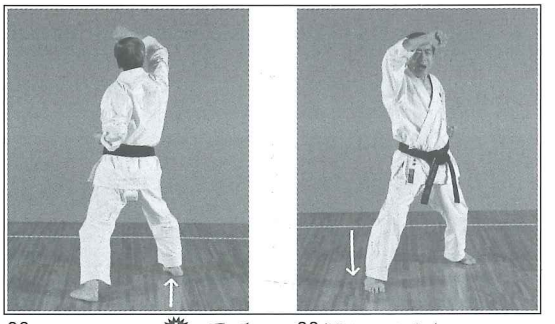
22-A) Girar la cabeza a la derecha mientras el puño derecho cruza hasta situarse encima del hombro izquierdo y el puño izquierdo cruza por delante del cuerpo hacia el lado derecho.

22) *Kōkutsu-dachi/Manji-uke*
Transfiriendo el centro de gravedad hacia la pierna izquierda, cambiar a posición atrasada izquierda mientras el brazo izquierdo retrocede con fuerza y el brazo derecho desciende para ejecutar un *manji-uke* mirando en la dirección contraria.

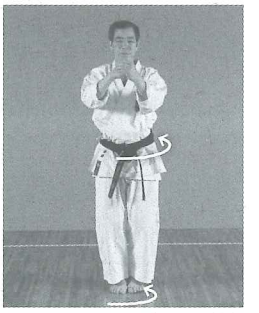
23-A) Girando la cabeza hacia la izquierda, desplazar el pie izquierdo hacia el derecho y hacia delante. Al mismo tiempo, abrir la mano derecha y proyectarla hacia arriba inclinada por delante del cuerpo mientras el puño izquierdo retrocede hasta situarse encima de la cadera izquierda.



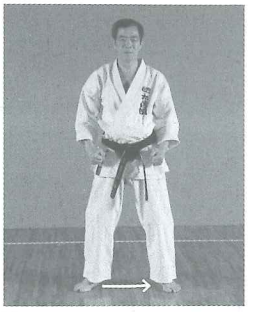
25



26 (Vista posterior)



27



Yame

23) *Zenkutsu-dachi/Hidari jōdan age-uke*
Completar el paso al frente con el pie izquierdo, a posición adelantada izquierda, mientras se realiza una parada ascendente con el brazo izquierdo.

24) *Zenkutsu-dachi/Migi jōdan age-uke*
Dar un paso al frente con el pie derecho, a posición adelantada derecha, mientras se realiza una parada ascendente con el brazo derecho.

25) *Zenkutsu-dachi/Hidari jōdan age-uke*
Cruzar la pierna izquierda por detrás, hacia el otro lado, pivotando sobre el pie derecho para girar el cuerpo 180 grados hacia la izquierda, a posición adelantada izquierda mirando en la dirección contraria, mientras se ejecuta una parada ascendente con el brazo izquierdo.

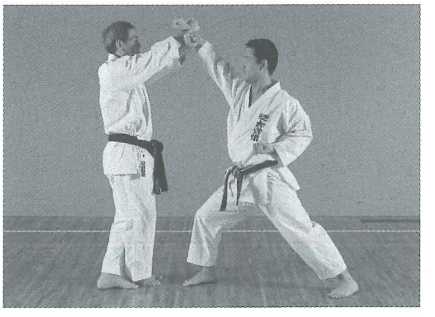
26) *Zenkutsu-dachi/Migi jōdan age-uke*
Dar un paso al frente con el pie derecho, a posición adelantada derecha, mientras se realiza una parada ascendente con el brazo derecho, acompañada de *kiai*.

27) Pivotando sobre el pie derecho, girar el cuerpo 180 grados hacia la izquierda mientras se junta el pie izquierdo con el derecho en *heisoku-dachi* (posición con los pies cerrados). Al mismo tiempo, bajar el codo derecho y desplazar el puño derecho frente a la barbilla mientras se eleva la mano izquierda hasta el mismo emplazamiento, envolviendo con ella el puño derecho para asumir la misma posición de atención en la que empezó el kata.

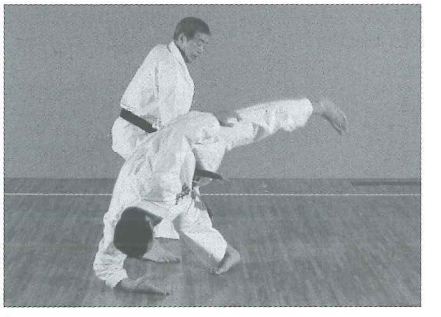
Yame
Desplazar el pie izquierdo hacia el exterior, a la izquierda, a *soto hachiji-dachi* (posición con los talones separados y los dedos de los pies hacia el exterior), mientras ambos puños descienden hasta situarse delante de las caderas, la misma posición en postura natural (*shizentai*) asumida antes de iniciar el kata.

ANÁLISIS TÉCNICO
Movimientos 8–9

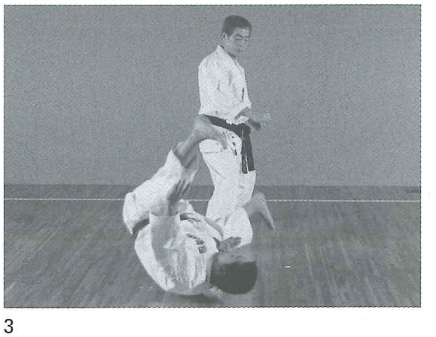
Al defender un ataque de puño a nivel alto con una parada cruzada (*jōdan juji-uke*) (foto 1), sacar los brazos a los lados del cuerpo (*ryōwan gedan kakiwake-uke*) para derribar al adversario (fotos 2 y 3).



1



2



3

ANÁLISIS TÉCNICO

Movimientos 10 y 11

La parada de la montaña (*yama-uke*) que aparece varias veces en Jitte puede utilizarse para defender un ataque de puño desde el frente (foto 1), así como desde cualquiera de los costados (fotos 2 y 3).

1

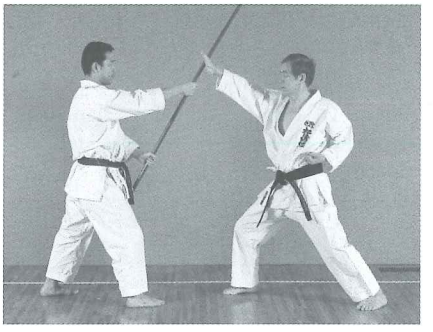
2

3

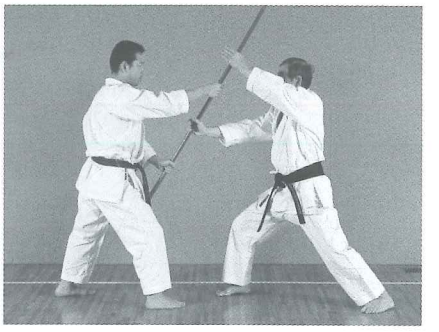
ANÁLISIS TÉCNICO

Movimientos 15–17

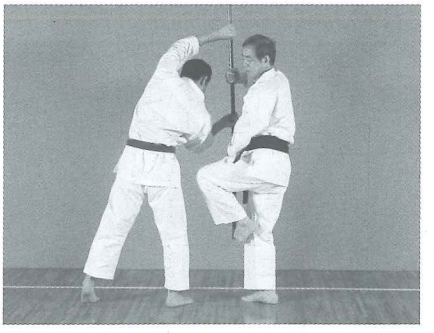
En respuesta a un ataque de *jō*, defender el golpe con una parada con el borde externo de la mano (*jōdan shutō-uke*) (foto 1) y agarrar de inmediato el bastón con ambas manos (*morote jō-uke*) (foto 2). Rotar las manos en el sentido de las agujas del reloj para recolocar el agarre (*morote kokō-dori*) y desarmar al adversario mientras se le derriba (fotos 3-5).



1



2



3

4

5

半月

Hangetsu (Seishan)

Según el libro del maestro Gichin Funakoshi *Ryūkyū Kempō Karate,* el kata Seishan (estilo Shōrei-ryu) comprende 41 movimientos, lo cual da a entender que tiene sus orígenes en el Naha-te. En el estilo Shōtōkan, este kata ha sido denominado Hangetsu (y, en este libro, sigue un ritmo de 32 movimientos).

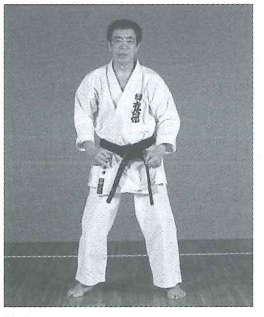
El nombre Hangetsu, que significa 'media luna', probablemente se refiera a la trayectoria semicircular que describen los pies al avanzar durante el kata. Hoy día, la posición empleada durante toda la realización de Hangetsu se conoce como *hangetsu-dachi* (posición de la media luna). Al disponerse en esta posición, los pies, vistos de frente, se encuentran separados entre sí la anchura de los hombros, y vistos de lado, la distancia entre el pie adelantado y el atrasado es ligeramente menor que el doble de dicha anchura. El pie de delante apunta hacia el interior en un ángulo de 45 grados y el pie posterior hacia el exterior en un ángulo de igual medida. Las dos rodillas están flexionadas y dirigidas hacia el interior, como si estuvieran juntándose.

Una de las características de Hangetsu es la inclusión de numerosas técnicas respiratorias. Aunque huelgue decir que la respiración correcta desempeña un papel importante en el kárate, entre los diversos katas de la escuela Shōtōkan, Hangetsu es el único que incluye un número tan grande de estas técnicas respiratorias. Por consiguiente, es un kata que merece una práctica diligente.

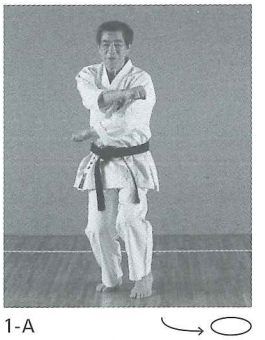
En el apartado de *Ryūkyū Kempō Karate* que introduce el kata Seishan, respecto al balanceo de la pierna derecha desde un lado al otro para golpear con ella la mano izquierda, el maestro Funakoshi escribe: "Esto se llama *mikazuki* (media luna)". Esta técnica —actualmente conocida como *mikazuki-geri* (patada semicircular con la planta; lit.: 'patada de la media luna')— que se emplea para desviar ataques a nivel medio, representa otra característica distintiva de este kata.

Contrayendo los costados y estrechando el ano mientras se está en posición de la media luna, a los practicantes masculinos les es posible retraer los testículos introduciéndolos en el abdomen inferior, lo cual ofrece protección incluso en el caso de una patada a los genitales. Dado que Hangetsu incluye dichas técnicas avanzadas, que pueden dominarse a través de la dedicación a la práctica, representa un kata de entrenamiento indispensable.

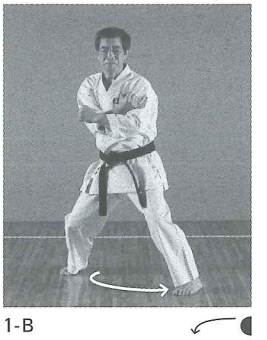
Hangetsu



Yōi



1-A

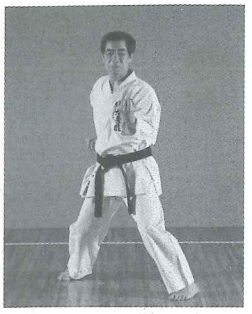


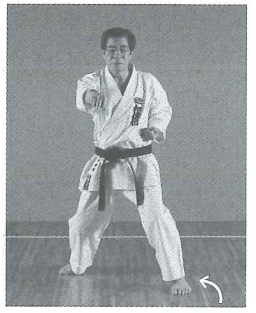
1-B

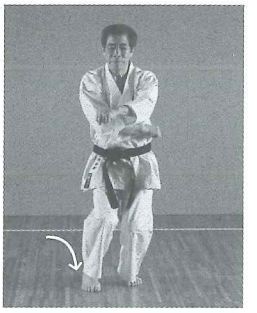
***Yōi* (Posición de atención)**
Soto hachiji-dachi (posición con los talones separados y los dedos de los pies hacia el exterior) con ambos puños colocados delante de las caderas.

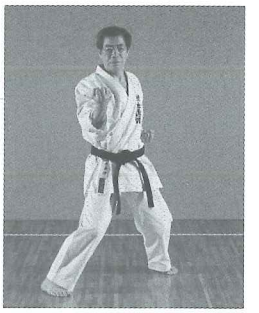
1-A) Desplazar el pie izquierdo hacia el derecho mientras se eleva el puño derecho hacia el hombro izquierdo y se cruza con el puño izquierdo la sección media hacia el lado derecho del cuerpo.

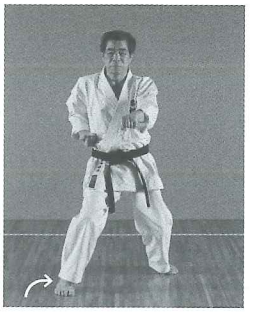
1-B) Dar un paso al frente con el pie izquierdo, siguiendo un ángulo de 45 grados hacia la izquierda, mientras se saca el puño izquierdo por delante del cuerpo y se atrasa el puño derecho hacia la cadera del mismo lado.

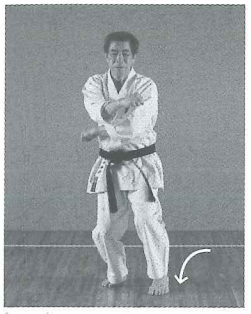

1

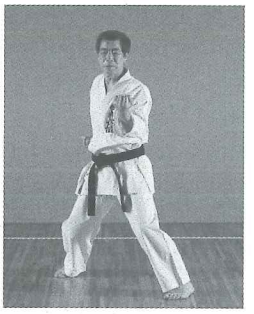

2

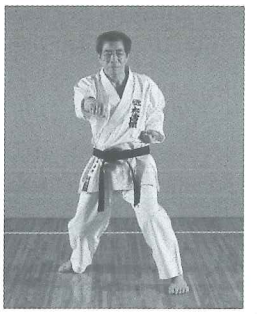

3-A

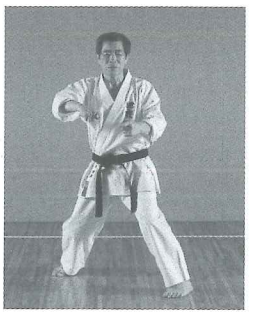

3

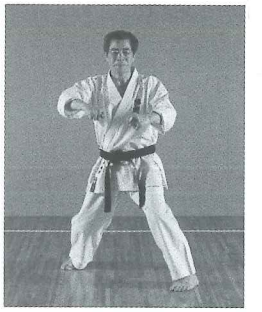

4

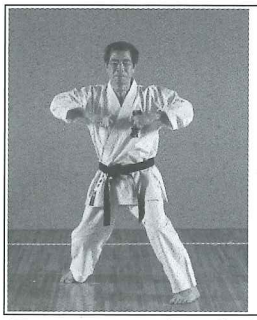

5-A

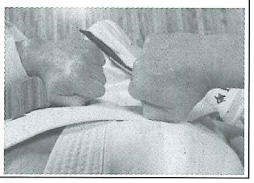

5

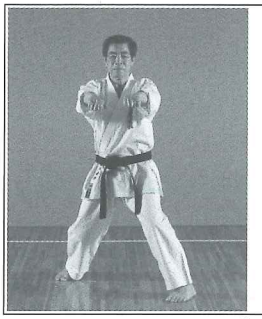

6


7-A

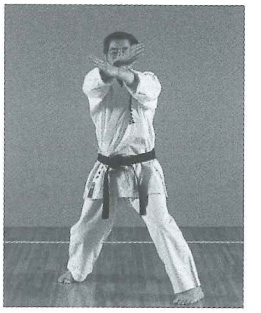

7-B


7


7 (Detalle)


8-A

8-A (Detalle)


8-B

1) *Hangetsu-dachi/Hidari chūdan uchi-uke*
Asumiendo *hangetsu-dachi* (posición de la media luna), completar el movimiento de los brazos para ejecutar una parada media hacia el exterior con el brazo izquierdo. Al terminar la técnica, tensar inmediatamente el ano mientras se elevan los testículos para introducirlos en el abdomen inferior.

2) *Hangetsu-dachi/Migi chūdan gyaku-zuki*
Manteniendo una potente posición de la media luna, adelantar el puño derecho para efectuar un directo inverso a nivel medio. Al completar la técnica, expulsar bruscamente el aliento restante, tensando el ano y elevando los testículos para introducirlos en el abdomen inferior mientras se desplaza el talón izquierdo hacia el interior, de manera que los dedos del pie apunten hacia delante.

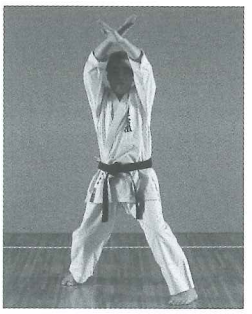
3-A) Adelantar el pie derecho hacia el izquierdo mientras se extiende el brazo izquierdo por delante del cuerpo y se atrasa el brazo derecho cruzando la sección media hacia el lado izquierdo.

3) *Hangetsu-dachi/Migi chūdan uchi-uke*
Dar un paso al frente con el pie derecho en un ángulo de 45 grados hacia la derecha, a posición de la media luna, mientras se saca el puño derecho por delante del cuerpo para efectuar una parada media hacia el exterior. Al completar la técnica, tensar de nuevo el ano mientras se elevan los testículos para introducirlos en el tronco.

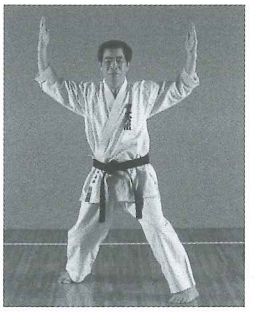
4) *Hangetsu-dachi/Hidari chūdan gyaku-zuki*
Efectuar un directo inverso a nivel medio con el brazo izquierdo, expulsando bruscamente el aliento restante al completar la técnica mientras se tensa el ano y se elevan los testítulos para introducirlos en el abdomen inferior. Al mismo tiempo, desplazar hacia el interior el talón derecho, de manera que los dedos apunten hacia delante.

5-A) Adelantar el pie izquierdo hacia el derecho mientras se extiende el brazo derecho por delante del cuerpo y se atrasa el puño izquierdo hacia el lado derecho.

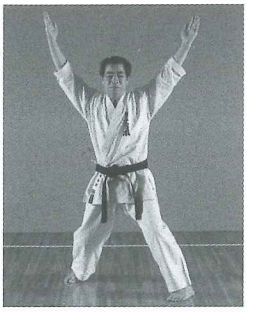
5) *Hangetsu-dachi/Hidari chūdan uchi-uke*
Completar el paso al frente con el pie izquierdo, a posición de la media luna, mientras se ejecuta una parada media hacia el exterior con el brazo izquierdo, tensando de nuevo el ano y elevando inmediatamente los testículos al completar la técnica.



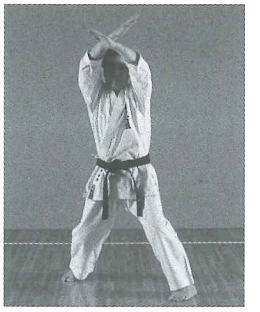
8-C



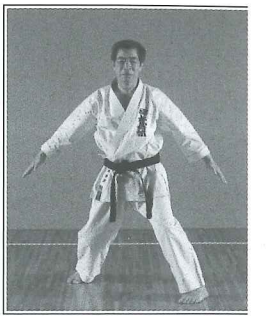
8



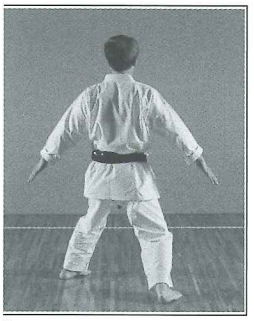
9-A



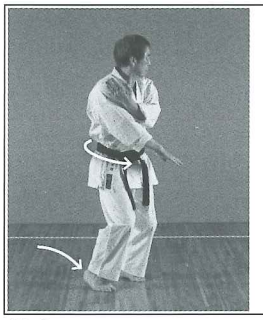
9-B



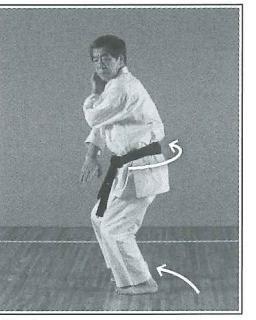
9



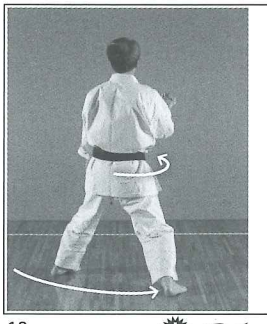
9 (Vista posterior)



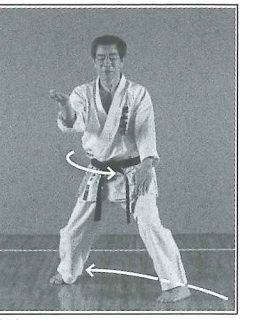
10-A



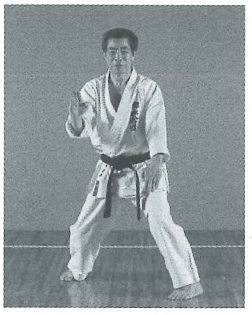
10-A (Vista posterior)



10



10 (Vista posterior)



11-A (Vista posterior)

6) *Hangetsu-dachi/Migi chūdan gyaku-zuki*
Efectuar un directo inverso a nivel medio con el puño derecho, tensando el ano y elevando los testículos para introducirlos en el abdomen al completar la técnica.

7-A) Disponiendo los puños en forma de *yokoken* (cara lateral del puño), atrasar el derecho hacia el tórax mientras se alza el codo izquierdo, elevando el puño izquierdo por delante del lado izquierdo del pecho y apartándolo del cuerpo.

7-B) Una vez los puños estén alineados entre sí delante del pecho, empezar a atrasar el izquierdo hacia el cuerpo de manera sincronizada con el derecho mientras se extienden los codos a los lados.

7) *Hangetsu-dachi/Morote yokoken-ate*
Continuar extendiendo lateralmente los codos, atrasando los puños hasta el pecho mientras los brazos se mantienen paralelos al suelo.

8-A) *Hangetsu-dachi/Heikō ippon-ken*
Desplazar hacia el exterior ambos puños paralelos, en forma de *ippon-ken* (puño con una sola falange), por delante del cuerpo a la altura de los hombros.

8-B) Manteniendo estirados ambos brazos, abrir las manos para disponerlas en *shutō* (mano de cuchillo), mientras se rotan ligeramente las muñecas de manera que los dorsos de las manos miren hacia el exterior. Al mismo tiempo, juntar los brazos, cruzándolos por las muñecas, con el brazo derecho colocado encima del izquierdo.

8-C) Elevar ambos brazos y sacar los codos a los lados mientras los brazos se acercan a la cabeza.

8) *Hangetsu-dachi/Kaishu yama-gamae*
Continuar sacando los codos a los lados, bajándolos hasta nivelarlos con los hombros, en guardia de la montaña con las manos abiertas.

9-A) Elevar los codos y extender los brazos hacia arriba.

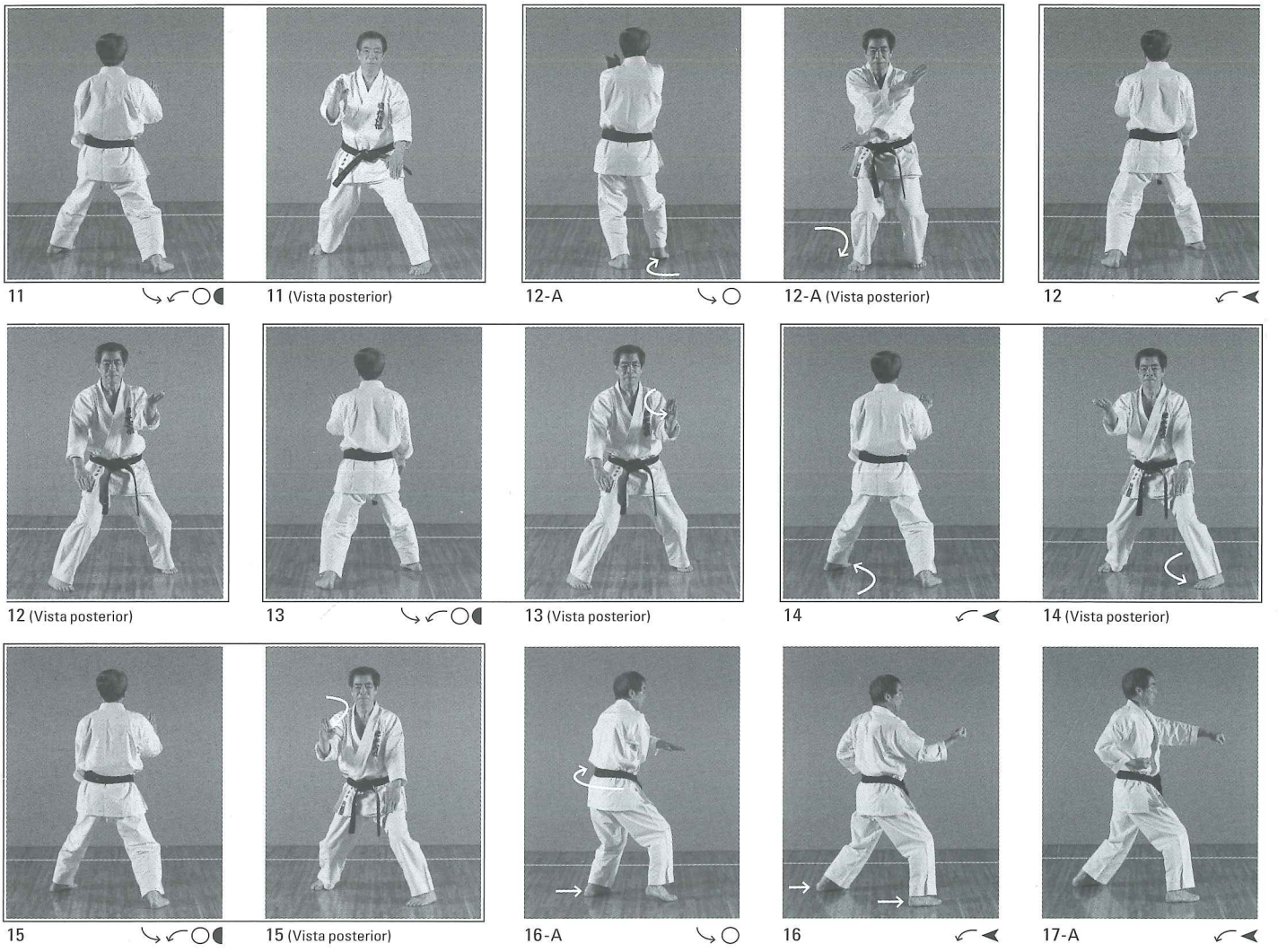
9-B) Juntar los brazos, cruzándolos por encima de la cabeza y luego bajándolos por delante del cuerpo.

9) *Hangetsu-dachi/Kaishu ryōwan-gamae*
Continuar bajando los brazos y sacándolos después a los lados con los dorsos de las manos mirando hacia el exterior.

10-A) Pivotando sobre el pie izquierdo, adelantar el derecho pasando junto al izquierdo, girando las caderas hacia la izquierda mientras se eleva la mano izquierda hasta encima del hombro derecho y se extiende el brazo derecho hacia abajo cruzándolo por delante del cuerpo.

10) *Hangetsu-dachi/Kaishu kōsa-uke*
Completar el paso iniciado por el pie derecho, girando el cuerpo 180 grados hacia la izquierda, a posición de la media luna mirando en la dirección contraria, mientras se ejecuta una parada cruzada con las manos abiertas, acompañada de *kiai*. El brazo izquierdo efectúa una parada baja (*gedan-barai*) mientras el derecho realiza una parada hacia el exterior (*uchi-uke*).

11-A) Sin mover el brazo izquierdo, rotar la mano derecha en el sentido de las agujas del reloj.



11) *Hangetsu-dachi/Migi kake-dori*
Completar la rotación de la mano derecha para realizar un agarre en garfio.

12-A) Dando un paso al frente con el pie derecho, atrasar la mano derecha hasta encima del hombro izquierdo mientras se cruza el brazo izquierdo por delante del cuerpo hacia el lado derecho.

12) *Hangetsu-dachi/Kaishu kōsa-uke*
Completar el paso al frente con el pie derecho, a posición de la media luna, mientras se ejecuta una parada con los brazos cruzados y las manos abiertas, en la que el brazo derecho efectúa una parada baja (*migi gedan-barai*) y el izquierdo una parada hacia el exterior (*hidari chūdan uchi-uke*).

13) *Hangetsu-dachi/Hidari kake-dori*
Rotar la mano izquierda en el sentido contrario a las agujas del reloj para realizar un agarre en garfio.

14) *Hangetsu-dachi/Kaishu kōsa-uke*
Dar un paso al frente con el pie izquierdo, a posición de la media luna, mientras se ejecuta una parada con los brazos cruzados y las manos abiertas, en la que el brazo izquierdo efectúa una parada baja (*hidari gedan-barai*) y el derecho una parada hacia el exterior (*migi chūdan uchi-uke*).

15) *Hangetsu-dachi/Migi kake-dori*
Dar la vuelta a la mano derecha para realizar un agarre en garfio.

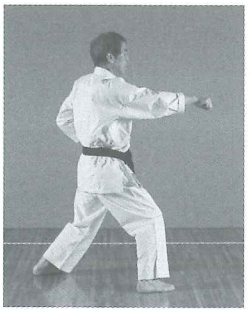
16-A) Acercando ligeramente el pie izquierdo al derecho, girar las caderas hacia la derecha mientras se desplaza la mano derecha por debajo del brazo izquierdo hacia el lado izquierdo del cuerpo. Al mismo tiempo, extender el brazo izquierdo por delante del pecho.

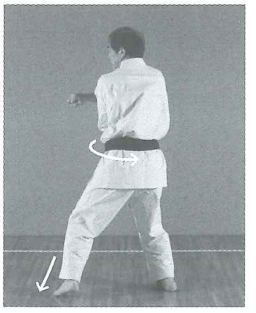
16) *Hangetsu-dachi/Migi chūdan uchi-uke*
Impulsándose con el pie izquierdo, adelantar la pierna derecha con un "paso deslizante" (*suri-ashi*), seguido inmediatamente por la pierna izquierda, asumiendo *hangetsu-dachi* (posición de la media luna) mientras se ejecuta una parada media hacia el exterior con el brazo derecho.

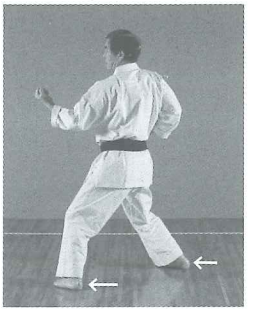
17-A) *Hangetsu-dachi/Hidari chūdan gyaku-zuki*
Efectuar un directo inverso a nivel medio con el puño izquierdo.

17) *Hangetsu-dachi/Migi chūdan jun-zuki*
Efectuar un directo frontal a nivel medio con el puño derecho.

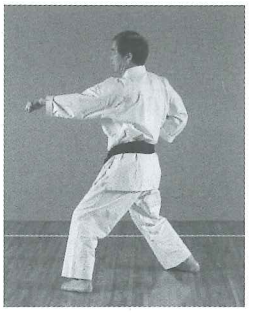
18-A) Pivotando sobre el pie derecho, deslizar el pie izquierdo cruzándolo por detrás hasta el lado contrario a fin de girar el cuerpo 180 grados hacia la izquierda. Al mismo tiempo, atrasar el puño izquierdo hasta el lado derecho del cuerpo mientras se extiende el brazo derecho cruzando por delante del cuerpo hasta el lado contrario.

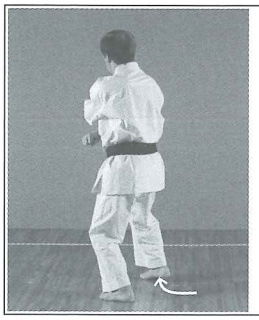

17

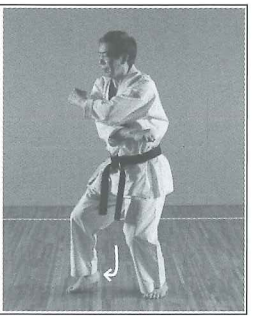

18-A

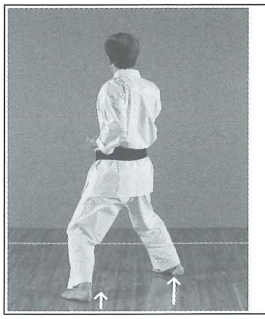

18

19-A

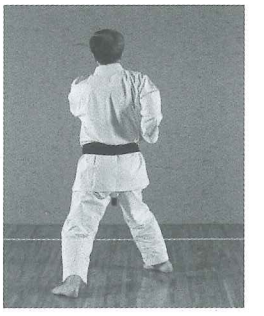

19

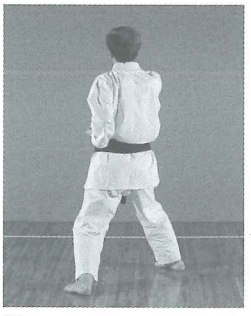

20-A

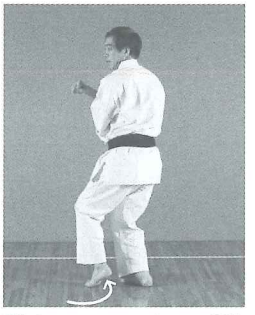

20-A (Vista lateral)

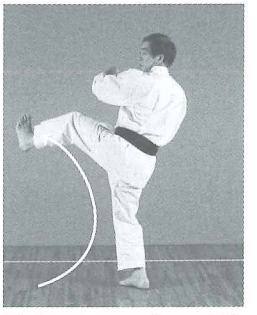

20

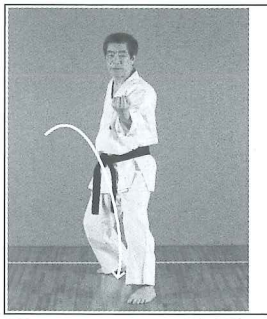
20 (Vista lateral)

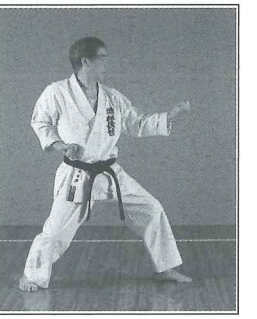

21-A

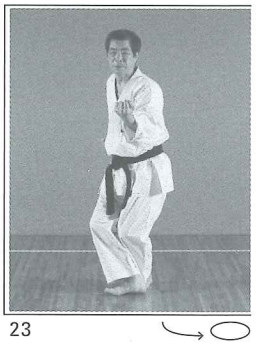

21

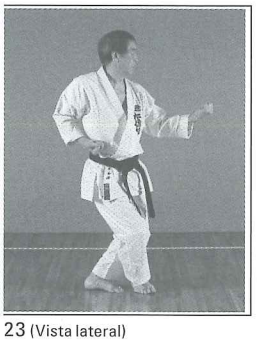

22-A


22-B


22


22 (Vista lateral)


23


23 (Vista lateral)

18) *Hangetsu-dachi/Hidari chūdan uchi-uke*
Impulsándose con el pie derecho para adelantar el pie izquierdo a posición de la media luna, deslizar ambos pies utilizando *suri-ashi* mientras se ejecuta una parada media hacia el exterior con el brazo izquierdo.

19-A) *Hangetsu-dachi/Migi chūdan gyaku-zuki*
Efectuar un directo inverso a nivel medio con el puño derecho.

19) *Hangetsu-dachi/Hidari chūdan jun-zuki*
Efectuar un directo frontal a nivel medio con el puño izquierdo.

20-A) Adelantando ligeramente el pie derecho, girar las caderas hacia la derecha mientras se atrasa el puño derecho hacia el costado izquierdo y se extiende el brazo izquierdo por delante del cuerpo.

20) *Hangetsu-dachi/Migi chūdan uchi-uke*
Impulsándose con el pie izquierdo, adelantar la pierna derecha utilizando *suri-ashi,* a posición de la media luna, mientras se ejecuta una parada media hacia el exterior con el brazo derecho.

21-A) *Hangetsu-dachi/Hidari chūdan gyaku-zuki*
Efectuar un directo inverso a nivel medio con el puño izquierdo.

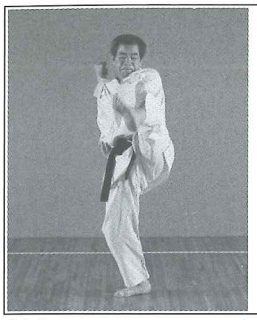
21) *Hangetsu-dachi/Migi chūdan jun-zuki*
Efectuar un directo frontal a nivel medio con el puño derecho.

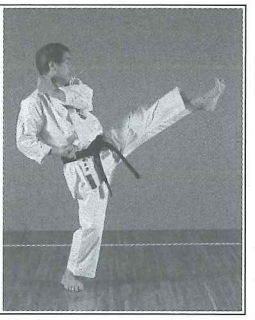
22-A) Girando la cabeza hacia la izquierda, adelantar el pie izquierdo, pasando junto al pie derecho y elevándolo después por delante de la rodilla derecha. Al mismo tiempo, cruzar el puño derecho por delante del pecho hacia el lado izquierdo mientras se extiende el brazo izquierdo en la dirección contraria.

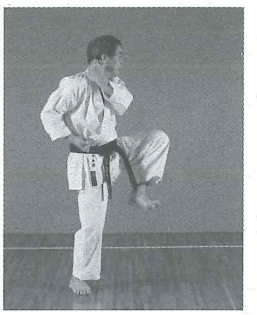
22-B) *Hidari engetsu-kaeshi*
Elevar la pierna izquierda y cruzarla por delante del cuerpo hacia la izquierda en un movimiento en arco mientras se eleva el codo izquierdo y se cruza por delante de la cabeza en la misma dirección.

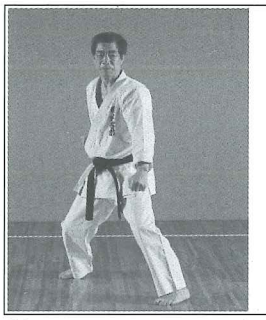
22) *Kōkutsu-dachi/Chūdan uraken-gamae*
Bajar el pie izquierdo, asumiendo *chūdan uraken-gamae* (guardia en la que los brazos se sitúan como si se acabara de completar un ataque con el dorso del puño a nivel medio) en posición atrasada derecha.

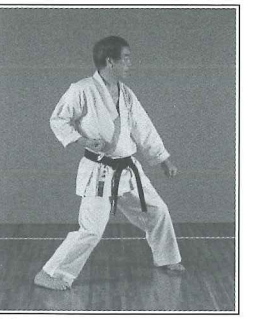
23) *Hanmi sashi-ashi*
Manteniendo la misma guardia con el tren superior, adelantar el pie derecho, colocándolo delante del izquierdo con los dedos apuntando hacia el exterior a la derecha. Al adelantar el pie derecho, iniciar el movimiento con la cadera izquierda.

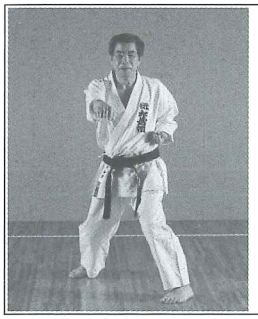

24-A

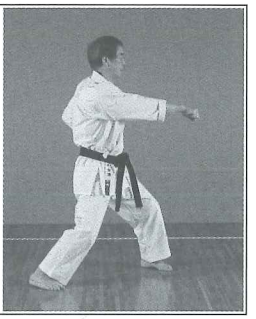

24-A (Vista lateral)

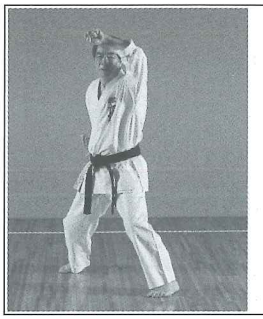

24-B (Vista lateral)

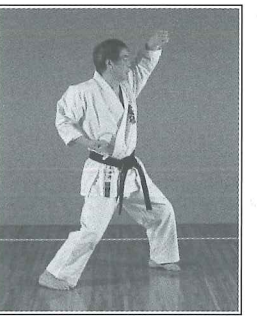

24

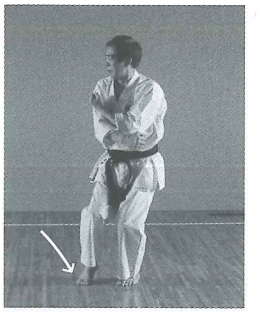

24 (Vista lateral)


25-A

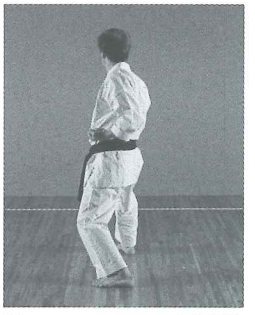

25-A (Vista lateral)

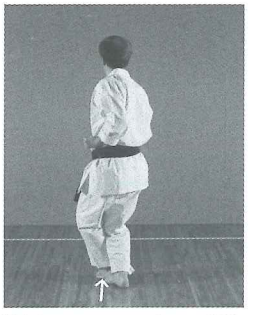

25

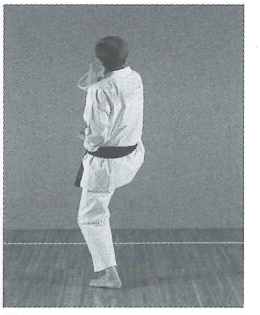

25 (Vista lateral)

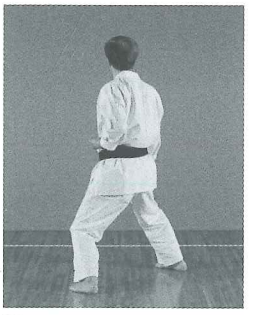

26-A

26-B


26


27-A


27


28

24-A) ***Hidari mae-geri/Hazushi-te***
Efectuar una patada frontal percutante con la pierna izquierda mientras se atrasa bruscamente el puño izquierdo hasta encima del hombro derecho como si estuviera liberándose del agarre de un adversario.

24-B) Manteniendo en posición el puño izquierdo, retirar la pierna atacante.

24) ***Hangetsu-dachi/Hidari gedan-barai***
Plantar el pie izquierdo delante, en posición de la media luna, mientras se ejecuta simultáneamente una parada baja con el brazo izquierdo.

25-A) ***Hangetsu-dachi/Migi chūdan gyaku-zuki***
Efectuar un directo inverso a nivel medio con el puño derecho.

25) ***Hangetsu-dachi/Hidari jōdan age-uke***
Manteniendo una potente posición de la media luna, realizar una parada ascendente con el brazo izquierdo.

26-A) Girando la cabeza a la derecha, adelantar el pie derecho hasta situarlo junto al izquierdo y luego elevarlo por delante de la rodilla izquierda. Al mismo tiempo, cruzar el puño izquierdo por delante del tórax hasta el lado derecho mientras se extiende el brazo derecho en la dirección contraria.

26-B) ***Migi engetsu-kaeshi***
Elevar la pierna derecha y cruzarla por delante del cuerpo hacia la derecha en un movimiento en arco mientras se eleva el codo derecho y se cruza por delante de la cabeza en la misma dirección

26) ***Kōkutsu-dachi/Chūdan uraken-gamae***
Bajar el pie derecho, asumiendo *chūdan uraken-gamae* (guardia en la que los brazos se sitúan como si se acabara de completar un ataque con el dorso del puño a nivel medio) en posición atrasada izquierda.

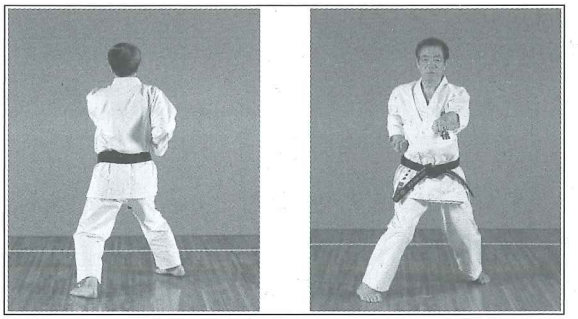
27-A) ***Hanmi sashi-ashi***
Iniciando el movimiento con la cadera derecha, adelantar el pie izquierdo, colocándolo delante del derecho con los dedos apuntando hacia el exterior a la izquierda.

27) ***Migi mae-geri/Hazushi-te***
Efectuar una patada frontal percutante con la pierna derecha mientras se atrasa bruscamente el puño derecho hasta encima del hombro izquierdo.

28) ***Hangetsu-dachi/Migi gedan-barai***
Plantar el pie derecho delante, en posición de la media luna, mientras se ejecuta simultáneamente una parada baja con el brazo derecho.

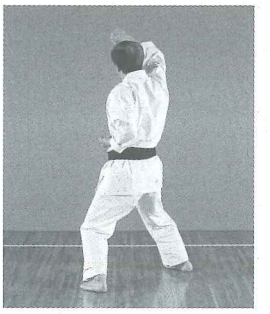
29-A) ***Hangetsu-dachi/Hidari chūdan gyaku-zuki***
Efectuar un directo inverso a nivel medio con el puño izquierdo.

29) ***Hangetsu-dachi/Migi jōdan age-uke***
Efectuar una parada ascendente con el brazo derecho.

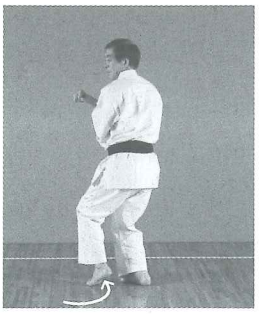


29-A

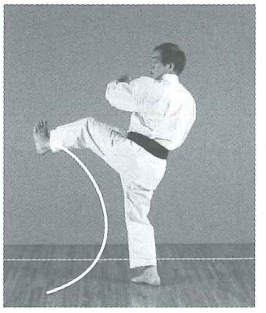
29-A (Vista posterior)



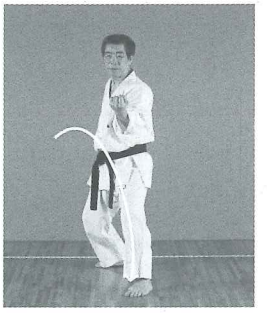
29



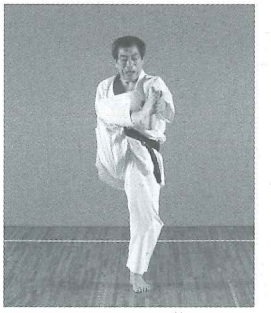
30-A



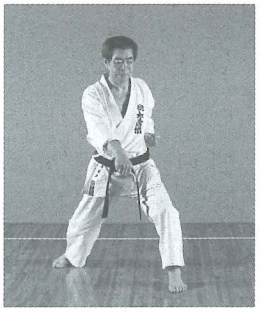
30-B



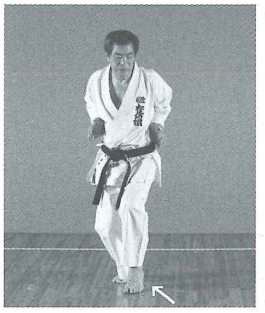
30



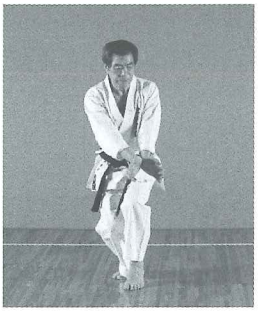
31-A



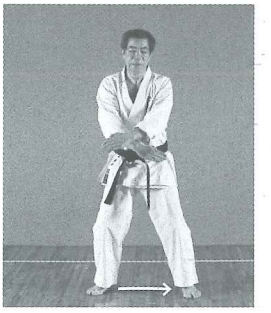
31



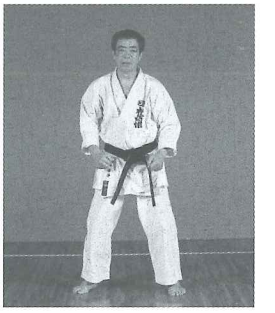
32-A



32



Yame-A



Yame

30-A) Girando la cabeza a la izquierda, acercar el pie izquierdo al derecho y luego elevarlo mientras se cruza el puño derecho por delante del tórax y se extiende el brazo izquierdo en la dirección contraria.

30-B) *Hidari engetsu-kaeshi*
Elevar la pierna izquierda y cruzarla por delante del cuerpo hacia la izquierda en un movimiento en arco mientras se eleva el codo izquierdo y se cruza por delante de la cabeza.

30) *Kōkutsu-dachi/Chūdan uraken-gamae*
Bajar el pie izquierdo, asumiendo *chūdan uraken-gamae* (guardia en la que los brazos se sitúan como si se acabara de completar un ataque con el dorso del puño a nivel medio) en posición atrasada derecha.

31-A) *Migi mikazuki-geri*
Elevar la pierna derecha cruzando con ella por delante del cuerpo para efectuar una patada semicircular con la planta acompañada de *kiai,* golpeando la palma abierta de la mano izquierda con la planta del pie derecho. El puño derecho permanece en posición encima de la cadera derecha.

31) *Zenkutsu-dachi/Migi gedan gyaku-zuki*
Plantar la pierna derecha atrás y sesgada hacia la derecha, en posición adelantada izquierda, mientras se efectúa un directo inverso a nivel bajo con el brazo derecho. Esta técnica se realiza con un "*kiai* silencioso".

32-A) Centrando el peso del cuerpo sobre la pierna derecha, atrasar el pie izquierdo hacia el derecho mientras se eleva el talón del pie izquierdo. Al mismo tiempo, atrasar la mano derecha hasta situarla encima de la cadera derecha en tanto se abren ambas manos como preparativo de la técnica defensiva posterior.

32) *Neko-ashi-dachi/Teishō awase gedan-uke*
Asumiendo la posición del gato con la rodilla izquierda dirigida directamente al frente, bajar ambas manos, en forma de *teishō* (base de la palma), en un ángulo de 45 grados hacia la izquierda, juntando los brazos por las muñecas mientras descienden para efectuar una parada descendente con la base de la palma de las dos manos.

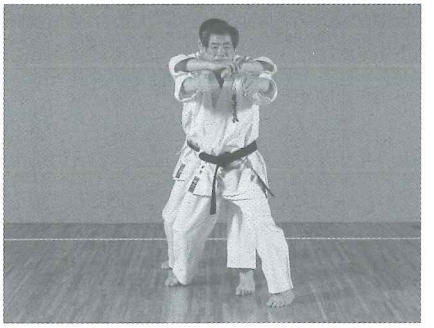
Yame-A) Atrasar el pie izquierdo y desplazarlo hacia el lado izquierdo, colocándolo alineado con el pie derecho en *soto hachiji-dachi* (posición con los talones separados y los dedos de los pies hacia el exterior). Al mismo tiempo, extender el brazo izquierdo cruzándolo por delante del pecho hacia el lado derecho del cuerpo y por encima del brazo derecho, que se extiende hacia el lado izquierdo.

Yame
Volver a una posición en postura natural (*shizentai*) con los brazos extendidos hacia abajo por delante del cuerpo, manteniendo un estado de *zanshin* (actitud física y mental después de la ejecución de una técnica, aplomo y completo autocontrol, finalización correcta).

ANÁLISIS TÉCNICO

Movimientos 7–9

En respuesta al agarre de un adversario por la espalda (foto 1), elevar ambos brazos para liberarse del agarre (foto 2) y contraatacar a nivel bajo con el borde externo de la mano (foto 3).



1

2

3

ANÁLISIS TÉCNICO

Movimientos 10–11

Al defender un ataque directo a nivel medio (*chūdan-zuki*) de un adversario con una parada hacia el exterior con la mano abierta (*uchi-uke*) (foto 1), realizar inmediatamente un agarre en garfio (*kake-dori*) con la mano defensora (foto 2), tirando hacia delante del atacante para hacerle perder el equilibrio.

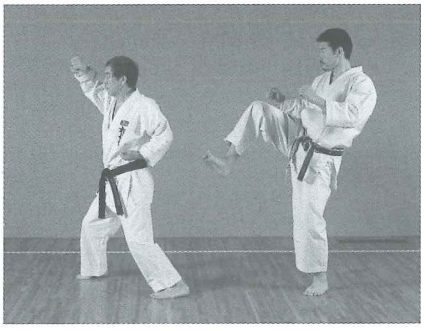
1

2

ANÁLISIS TÉCNICO

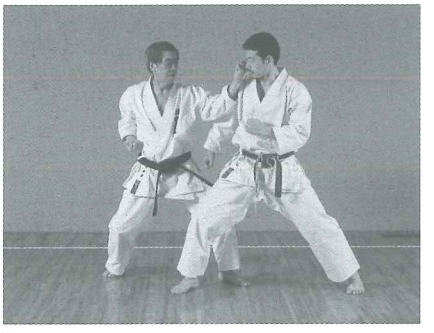
Movimientos 21–25

Al prepararse un adversario para golpear por la espalda con una patada aplastante (*fumikomi*) (foto 1), sacar la pierna de la trayectoria del ataque (*engetsu-kaeshi*) (foto 2) y contraatacar con el dorso del puño al rostro (*uraken-uchi*) (foto 3). Cuando el atacante agarra la muñeca (foto 4), lanzar una patada frontal percutante (*mae-geri*) mientras se atrasa bruscamente el puño (*hazushi-te*) para obligarle a soltar el agarre (foto 5). Cuando el atacante responde con un directo inverso (*gyaku-zuki*), defender el ataque con una parada baja (*gedan-barai*) (foto 6) seguida por un directo inverso (*chūdan gyaku-zuki*) (foto 7). Este intercambio se ve seguido por un directo a nivel alto (*jōdan-zuki*) del adversario, que es desviado con una parada ascendente (*jōdan age-uke*) (foto 8).



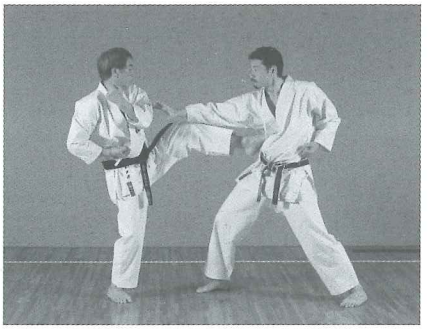
1

2



3

4


5

6

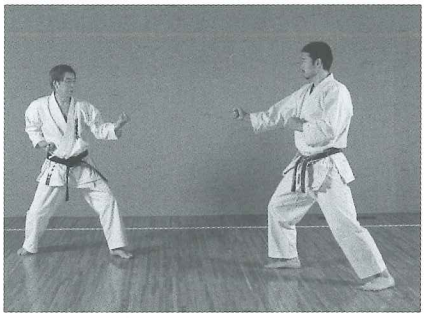
7

8

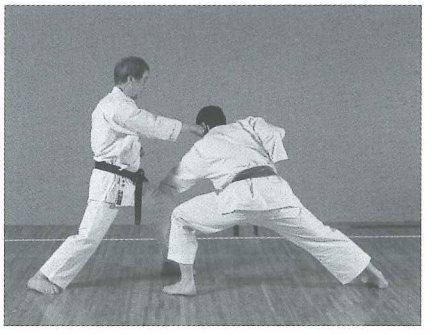
ANÁLISIS TÉCNICO

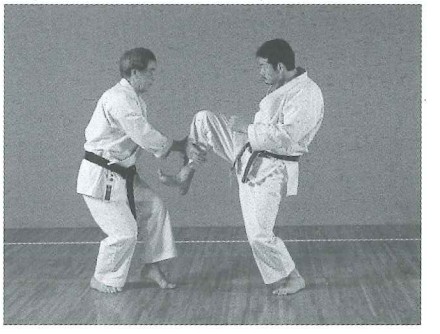
Movimientos 30–32

Desviar el directo a nivel medio (*chūdan-zuki*) de un atacante utilizando una potente patada semicircular con la planta (*mikazuki-geri*) (fotos 1 y 2), golpeando al atacante, haciéndole perder el equilibrio y creando una oportunidad para contraatacar con un directo descendente (*gedan gyaku-zuki*) (foto 3). La siguiente parada descendente con la base de la palma de las dos manos (*teishō awase gedan-uke*) puede entonces emplearse en respuesta a un ataque con patada frontal percutante (*mae-geri*) (foto 4).


1

2


3


4

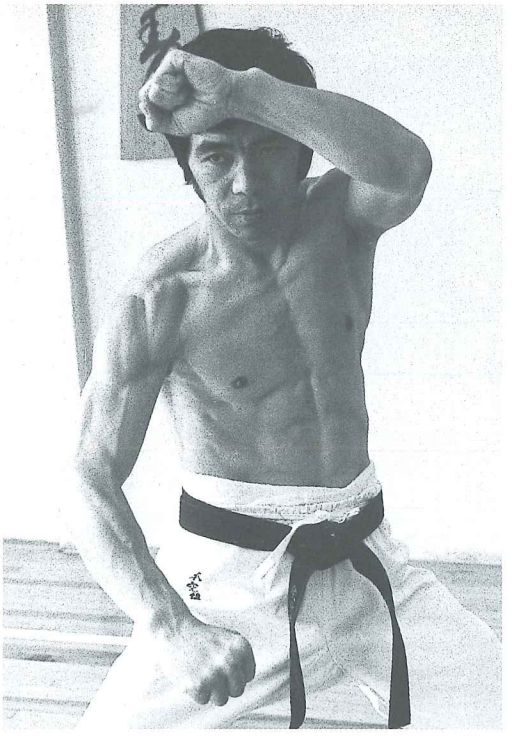
Gankaku (Chintō)

岩鶴

Este kata, conocido como Gankaku en el estilo Shōtōkan, se llamaba anteriormente Chintō. Según los escritos del maestro Gichin Funakoshi, incluye combinaciones del estilo Shōrei-ryū.

Chintō es un antiguo kata proveniente de Tomari que ha sido transmitido a los estilos Shōtōkan y Shitō-ryū. Aunque no se conozcan bien los detalles relativos a su creador y sus orígenes, las pruebas históricas indican que fue transmitido a Kōsaku Matsumora, uno de los primeros maestros de Tomari-te, después de lo cual fueron introducidas modificaciones por los maestros Chōtoku Kiyatake y Yasutsune Itosu. Por consiguiente, hoy día se reconocen tres versiones de Chintō: Tomari no Chintō, Kiyatake no Chintō e Itosu no Chintō. El kata practicado en la escuela Shōtōkan es la versión que incorpora los cambios introducidos por Itosu.

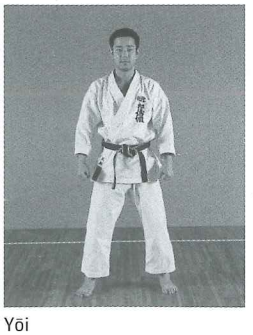
No obstante, las tres versiones se caracterizan por una línea de realización (*embusen*) recta (vertical, horizontal o, en el caso de la versión de Kiyatake, diagonal), y la inclusión de técnicas realizadas de pie sobre una sola pierna en posición de la garza. En el estilo Shōtōkan, el nombre Gankaku (escrito usando los caracteres 岩鶴, que significan "roca" o "piedra" y "grulla") se eligió basándose en la imagen de la posición de la garza que evoca a una grulla apostada en una roca preparándose para saltar sobre un enemigo.



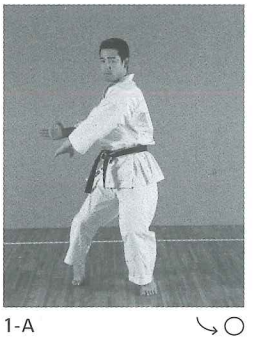
Por consiguiente, al ponerse de pie sobre una sola pierna, es esencial transmitir una potencia intimidatoria y una fuerza capaz de parar en seco a un adversario. Gankaku también requiere el desarrollo de destrezas especializadas, incluyendo la capacidad de mantener bien el equilibrio al estar de pie sobre una sola pierna, seguido por la ejecución simultánea de una patada lateral percutante y un ataque con el dorso del puño. Entre las diversas técnicas avanzadas que aparecen en este kata hay una secuencia que implica la defensa del ataque de un adversario agarrando la muñeca y luego levantándola por encima de la cabeza con ambas manos mientras se gira el cuerpo para luxar el brazo del adversario sobre nuestro hombro.

El estilo Shōtōkan de hoy día distingue entre la posición de la garza (*sagi-ashi dachi*) y la posición de la grulla (*tsuru-ashi dachi*). En la posición de la garza, el empeine del pie elevado se apoya contra la cara interior de la pierna de apoyo, mientras que en la posición de la grulla, el pie elevado se engancha por detrás de la pierna de apoyo.

Gankaku



Yōi

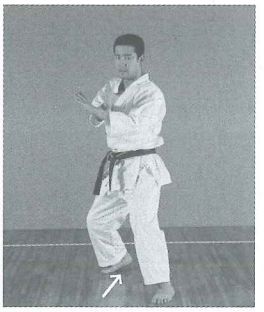


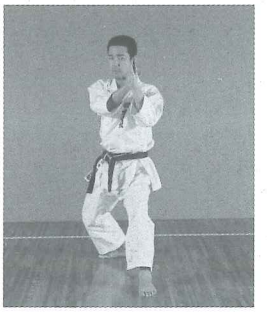
1-A ↘○

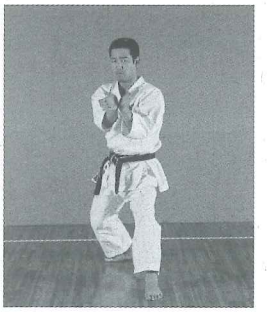
***Yōi* (Posición de atención)**
Soto hachiji-dachi (posición con los talones separados y los dedos de los pies hacia el exterior) con ambos puños colocados delante de las caderas.

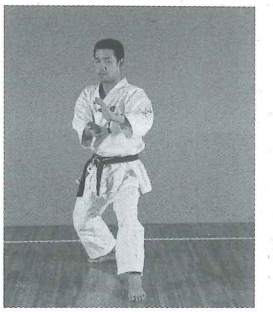
1-A) Desplazando la cadera derecha hacia atrás, abrir las manos mientras se atrasan hasta situarse detrás de la cadera derecha.

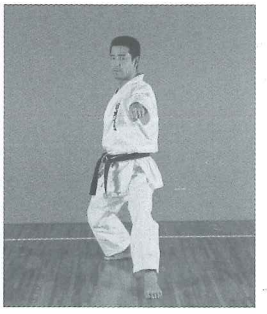
1-B) Dando un paso atrás con el pie derecho, balancear las manos alrededor del cuerpo hacia la parte frontal del mismo, juntando los dorsos de las manos, con el brazo derecho colocado por encima del izquierdo.

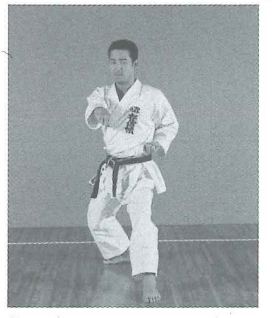

1-B

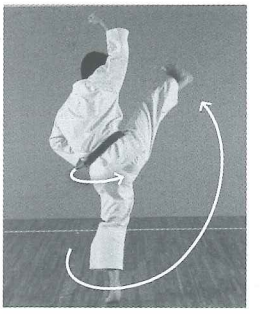

1

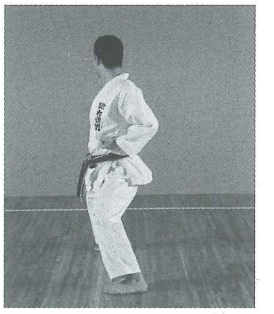

2-A

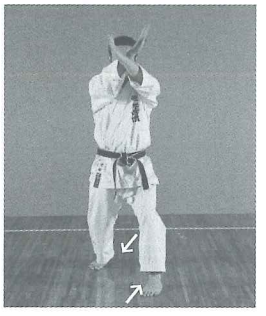

2-B

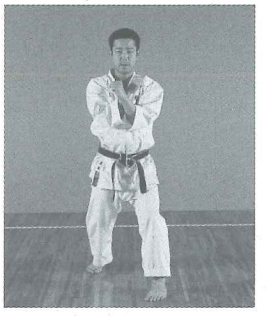

2

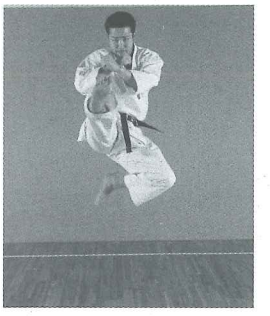

3

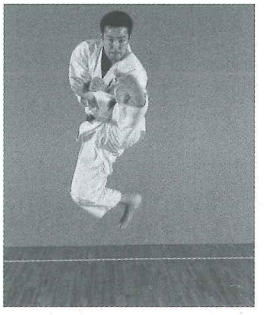

4-A


4


5


6


7-A


7-B

1) *Kōkutsu-dachi/Haishu awase-uke*
Completar el paso atrás con el pie derecho, a posición atrasada derecha, mientras se ejecuta una parada alta con los dorsos unidos de las dos manos, barriendo con ellas de derecha a izquierda.

2-A) Manteniendo cruzadas las muñecas, bajar la mano derecha hacia el lado derecho mientras se rota la mano izquierda de manera que la palma mire hacia arriba.

2-B) *Gyaku te-dori*
Atrasar la mano izquierda hacia la mano derecha usando la muñeca como pivote mientras se atrasa la mano derecha a lo largo de la misma trayectoria para realizar un agarre inverso de la mano.

2) *Kōkutsu-dachi/Hidari chūdan-zuki*
Cuando las manos bajan a la altura del pecho, efectuar inmediatamente un directo a nivel medio con el brazo izquierdo mientras se atrasa el puño derecho hasta encima de la cadera derecha.

3) *Kōkutsu-dachi/Migi chūdan gyaku-zuki*
Manteniendo una potente posición atrasada, efectuar un directo inverso a nivel medio con el puño derecho.

4-A) Elevar y balancear la pierna derecha de frente y en torno al cuerpo hacia la izquierda mientras se eleva el puño derecho por encima de la cabeza.

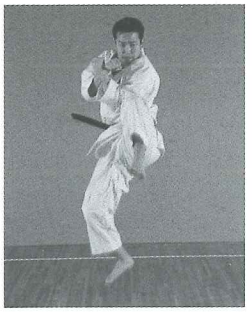
4) *Kiba-dachi/Migi sokumen gedan-barai/Fumikomi*
Completando un giro de 360 grados a la izquierda, efectuar una parada aplastante con la pierna derecha, plantando el pie derecho en posición del jinete mirando en la dirección contraria mientras se efectúa una parada baja con el brazo derecho.

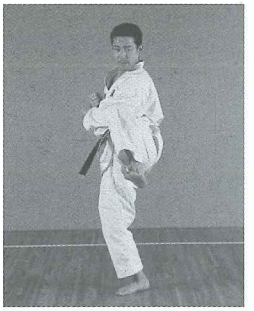
5) *Moto-dachi/Jōdan haishu jūji-uke*
Girando las caderas 90 grados a la izquierda, juntar ligeramente las piernas, deslizando el pie izquierdo hacia atrás y el pie derecho hacia delante, para asumir una estrecha posición adelantada (*moto-dachi*) mientras se proyectan los brazos hacia arriba para efectuar una parada alta en cruz con el dorso de las manos, con el brazo derecho colocado encima del izquierdo.

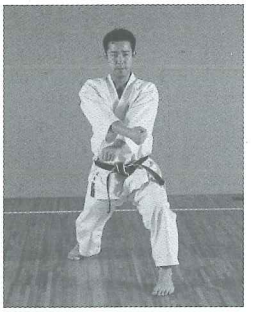
6) Bajar los codos hacia el pecho mientras se cierran los puños.

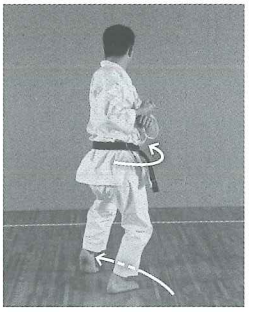
7-A) *Nidan-geri (Migi tobi mae-geri)*
Manteniendo la misma posición del tren superior, efectuar una patada doble en salto. Impulsarse primero con la pierna izquierda para efectuar una patada frontal en salto con la pierna derecha.

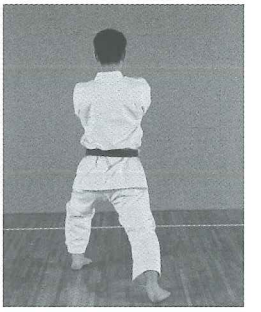
7-B) *Nidan-geri*
Efectuar una patada frontal en salto con la pierna izquierda.

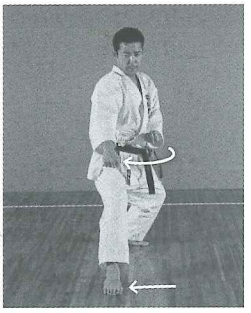

7-C

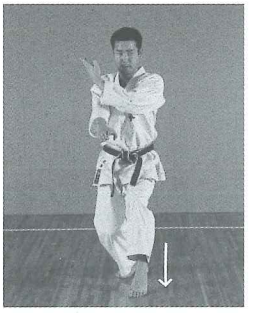

7-D

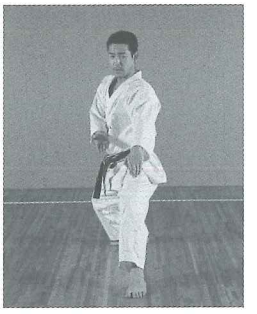

7

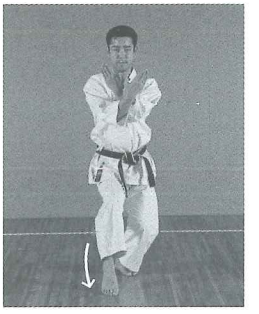

8-A

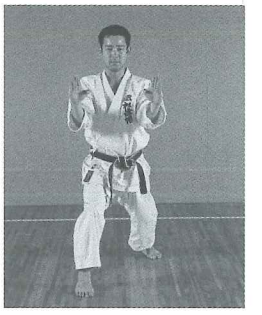

8

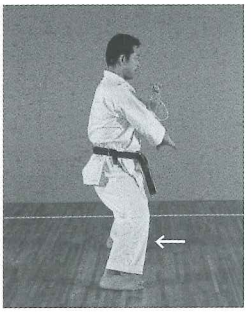

9

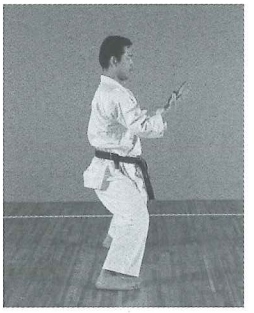

10-A

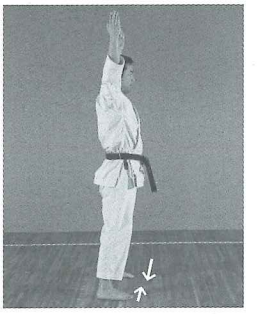

10

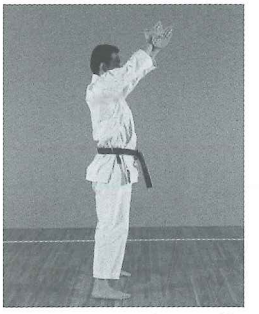

11-A

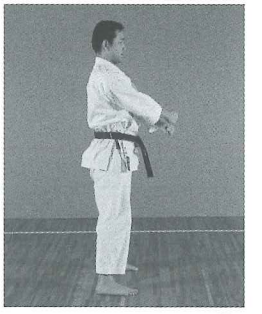

11

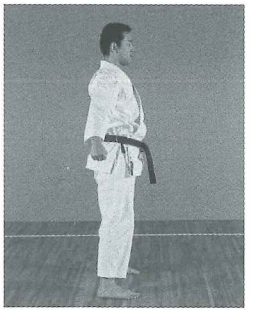

12-A


12


13-A


13-B


13-C


13

7-C) ***Hidari tobi mae-geri***
Retirar la pierna atacante mientras se baja la pierna derecha como preparativo del aterrizaje.

7-D) ***Nidan-geri***
Plantar el pie derecho en el suelo, atrasando las manos hacia la cadera derecha como preparativo de la siguiente técnica defensiva.

7) ***Zenkutsu-dachi/Gedan jūji-uke***
Plantar el pie izquierdo delante del derecho en una posición adelantada izquierda mientras se efectúa una parada cruzada descendente.

8-A) Atrasar el pie izquierdo pasando junto al pie derecho, girando 180 grados hacia la izquierda mientras se atrasan los puños hasta encima de la cadera derecha.

8) ***Zenkutsu-dachi/Gedan jūji-uke***
Continuar con el pie izquierdo, dando un paso al frente, a posición adelantada izquierda, mientras se ejecuta una parada cruzada descendente mirando en la dirección contraria.

9) ***Kasei kōkutsu-dachi/Morote gedan-uke***
Girando la cabeza a la derecha para mirar en la dirección contraria, desplazar el pie derecho cruzando por detrás mientras se gira el cuerpo 180 grados hacia la derecha, asumiendo una posición atrasada izquierda con las caderas colocadas más bajas que en una posición atrasada convencional al mismo tiempo que se efectúa simultáneamente una parada descendente con las dos manos.

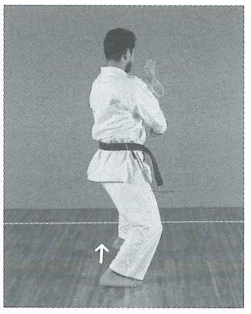
10-A) Dar un paso al frente con el pie izquierdo, abriendo ambas manos en *shutō* mientras se atrasa la mano izquierda hasta encima del hombro derecho.

10) ***Kasei kōkutsu-dachi/Morote gedan shutō-uke***
Completar el paso al frente con el pie izquierdo, a una posición atrasada izquierda más baja de lo normal mientras se ejecuta una parada descendente con el borde externo de las dos manos.

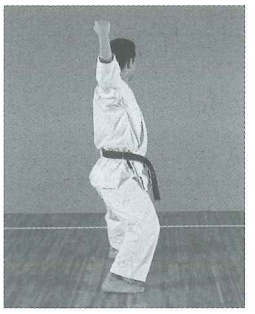
11-A) Dar un paso al frente con el pie derecho mientras se cruzan los brazos por las muñecas delante del pecho. El brazo izquierdo está situado encima del brazo derecho con las palmas de las manos mirando hacia arriba.

11) ***Zenkutsu-dachi/Shutō kakiwake-uke***
Completar el paso al frente con el pie derecho, a posición adelantada derecha, mientras se rotan las manos hacia el exterior para realizar una parada separando (o abriendo) con el borde externo de las manos.

12-A) Girando 90 grados hacia la izquierda, deslizar el pie izquierdo cruzando por detrás, alineándolo con el pie derecho en posición del jinete mientras los brazos descienden y cruzan por delante del cuerpo.

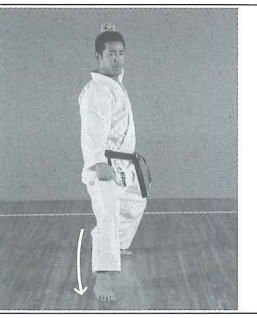


14-A

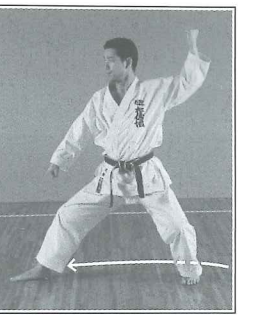


14

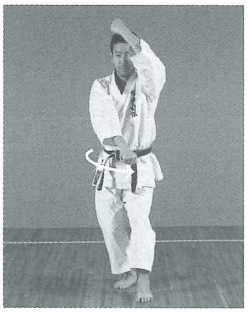
15



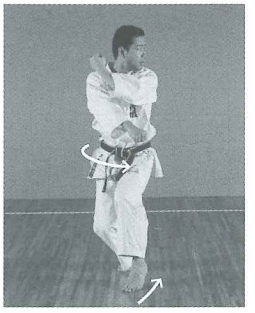
15 (Vista posterior)



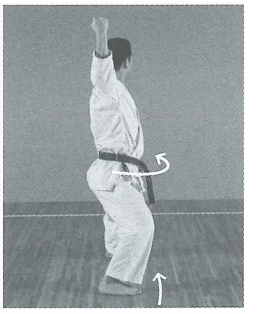
15 (Vista lateral)



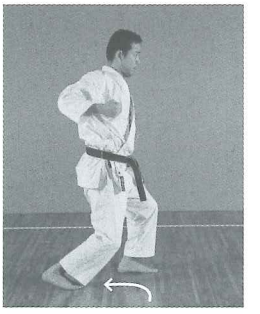
16-A



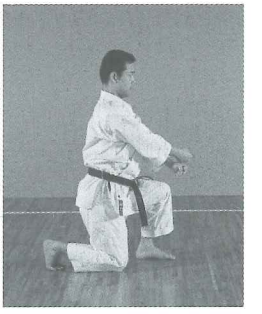
16-B



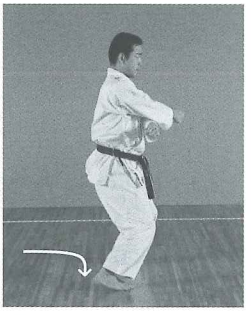
16



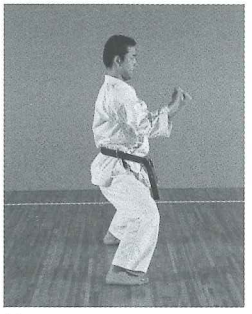
17-A



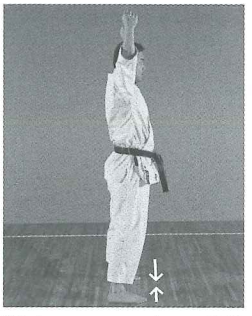
17



18-A



18



19-A

12) *Kiba-dachi/Haitō kakiwake-uke*
En posición del jinete, elevar y sacar los antebrazos a los lados mientras las manos giran hacia el exterior para realizar una parada separando (o abriendo) con el borde interno de las manos.

13-A) Estirar las rodillas mientras se acercan los pies en postura natural. Al mismo tiempo, extender ambos brazos directamente hacia los lados y luego hacia arriba.

13-B) Desplazar los brazos uno hacia el otro y ambos hacia abajo por delante del cuerpo en grandes movimientos circulares, cruzándolos mientras descienden por delante del pecho.

13-C) Cerrar los puños mientras los brazos descienden por delante del pecho.

13) *Shizentai/Ryōwan-gamae*
Completar el movimiento de los brazos, extendiéndolos hacia abajo y hacia el exterior a los lados del cuerpo.

14-A) Girar la cabeza bruscamente hacia la izquierda y sacar el pie izquierdo hacia el lado izquierdo mientras el puño izquierdo retrocede hasta encima del hombro derecho y se proyecta el puño derecho cruzando con él por delante del cuerpo y bajándolo.

14) *Kōkutsu-dachi/Manji-uke*
Cambiar a una posición atrasada derecha mientras el brazo derecho retrocede con fuerza y el brazo izquierdo desciende, para ejecutar un *manji-uke:* el brazo derecho realiza hacia atrás una parada alta hacia el exterior (*jōdan uchi-uke*) mientras el brazo izquierdo efectúa una parada baja (*gedan-barai*) hacia el frente.

15) *Kōkutsu-dachi/Manji-uke*
Dar un paso al frente con el pie derecho, a posición atrasada izquierda, mientras se vuelve a efectuar un *manji-uke* mirando en la misma dirección: el brazo izquierdo ejecuta una parada alta hacia el exterior (*jōdan uchi-uke*) mientras el brazo derecho realiza una parada baja (*gedan-barai*).

16-A) Girando la cabeza hacia la izquierda, atrasar el pie izquierdo hacia el pie derecho, rotando las caderas hacia la izquierda mientras se cruza con el puño izquierdo hacia el lado derecho del cuerpo y el brazo derecho se extiende en la dirección contraria.

16-B) Seguir atrasando el pie izquierdo por detrás del pie derecho mientras se desplaza el puño izquierdo hacia el hombro derecho y se extiende el brazo derecho cruzando por delante del cuerpo y bajándolo.

16) *Kōkutsu-dachi/Manji-uke*
Completando una rotación de las caderas de 180 grados, plantar delante el pie izquierdo, en posición atrasada derecha, mientras se efectúa un tercer *manji-uke,* con el brazo derecho realizando hacia atrás una parada alta hacia el exterior (*jōdan uchi-uke*) mientras el brazo izquierdo ejecuta una parada baja (*gedan-barai*) hacia el frente.

17-A) Desplazando el pie derecho hacia el izquierdo y hacia atrás, flexionar la rodilla izquierda para bajar las caderas mientras se atrasan y elevan ambos codos.

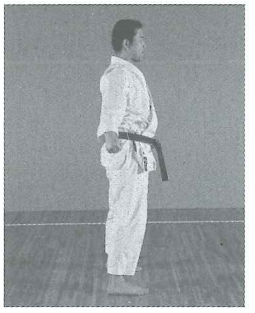
17) *Katahiza-dachi/Gedan jūji-uke*
Bajando las caderas a *migi katahiza-dachi* (posición con la rodilla derecha apoyada en el suelo), bajar los puños por delante del cuerpo para ejecutar una parada cruzada descendente.

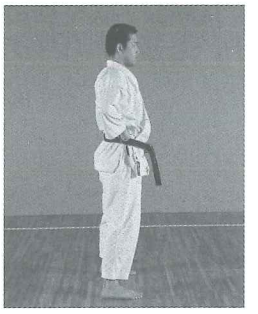
18-A) Elevando las caderas, sacar el pie derecho hacia el lado derecho mientras se extiende el brazo derecho hacia el lado izquierdo del cuerpo y el brazo izquierdo en la dirección contraria.

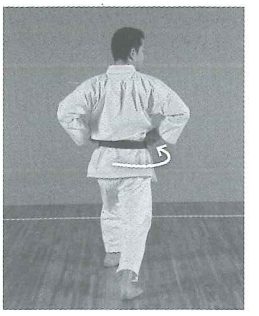
18) *Kiba-dachi/Ryōwan uchi-uke*
Asumiendo *kiba-dachi* (posición del jinete), ejecutar una parada doble hacia el exterior.

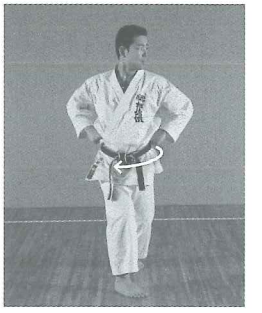
19-A) Estirando las rodillas, acercar los pies en postura natural mientras se elevan ambos puños.

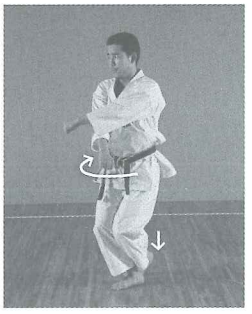
19-B

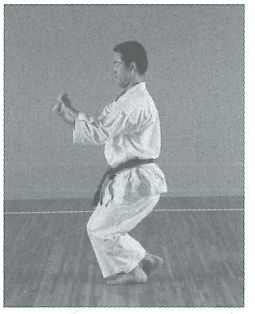

19

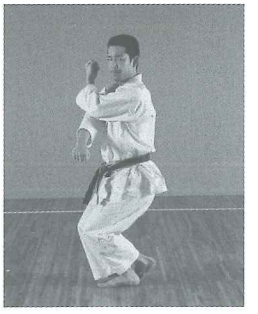

20

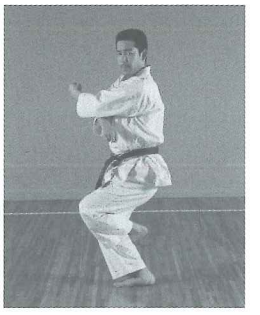

21

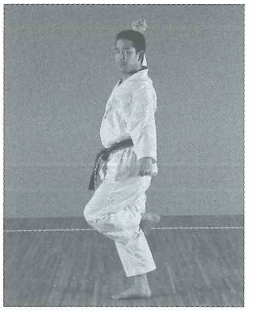

22


23-A


23


24-A


24-B


24

19-B) Desplazar los brazos uno hacia el otro y ambos hacia abajo por delante del cuerpo en grandes movimientos circulares, cruzándolos mientras descienden por delante del pecho.

19) *Shizentai/Ryōwan-gamae*
Completar el movimiento de los brazos hasta que queden extendidos hacia abajo y hacia el exterior a los lados del cuerpo.

20) *Shizentai/Ryōken koshi-gamae*
Meter ambos puños hacia el cuerpo, colocándolos encima de las caderas con los codos extendidos a los lados.

21) *Moto-dachi/Migi hiji-barai*
Rotar bruscamente las caderas hacia la izquierda, a una posición adelantada acortada mirando a la izquierda, para efectuar una parada deslizante con el codo derecho hacia el frente.

22) *Moto-dachi/Hidari hiji-barai*
Rotar las caderas bruscamente hacia la derecha, asumiendo una posición adelantada acortada mirando a la derecha mientras se ejecuta una parada deslizante con el codo izquierdo hacia el frente.

23-A) Girar las caderas hacia la derecha y, pivotando sobre el pie derecho, meter el pie izquierdo hacia y detrás del pie derecho mientras se sacan los puños respectivamente hacia su lado contrario del cuerpo, cruzando los brazos por delante del pecho con el brazo izquierdo colocado por encima del brazo derecho.

23) *Kōsa-dachi/Morote chūdan kōsa-uke*
Flexionar las rodillas y bajar las caderas, asumiendo *kōsa-dachi* (posición con las piernas cruzadas) mientras se elevan los brazos y se sacan a los lados para efectuar una parada cruzada a nivel medio (*morote chūdan kōsa-uke*), con ambos brazos realizando paradas hacia el exterior (*chūdan ude-uke*).

24-A) Sin mover el tren inferior, girar la cabeza hacia la izquierda y atrasar el puño izquierdo hasta encima del hombro derecho mientras se extiende el brazo derecho cruzando por delante del cuerpo y descendiendo.

24-B) Alzando las caderas, elevar el pie izquierdo por detrás de la pierna derecha mientras se atrasa el brazo derecho y se eleva hacia el costado derecho y se baja el brazo izquierdo cruzando por delante del cuerpo.

24) *Gankaku-gamae*
Con el pie izquierdo enganchado detrás de la rodilla derecha, estirar la pierna de apoyo y la espalda para asumir la posición de la grulla (*tsuru-ashi dachi*), colocando el tren superior como si se hubiera completado un *manji-uke,* con el brazo derecho detrás de la cabeza y el brazo izquierdo extendido hacia abajo en dirección al lado izquierdo del cuerpo. Esta posición, exclusiva del kata Gankaku, se conoce como guardia de Gankaku.

25-A) Elevar el puño izquierdo a lo largo del lado izquierdo del cuerpo mientras el puño derecho desciende hacia la cadera derecha.

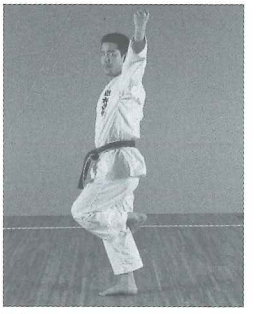
25-B) Elevar el puño izquierdo y cruzar con él hacia el lado derecho del cuerpo con un gran movimiento en arco.

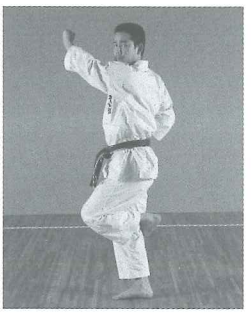
25) *Tsuru-ashi-dachi/Koshi-gamae*
Bajar el puño izquierdo hasta encima de la cadera derecha, colocándolo encima del puño derecho. Mientras el puño izquierdo se acerca a la cadera, flexionar ligeramente la rodilla derecha y bajar las caderas.

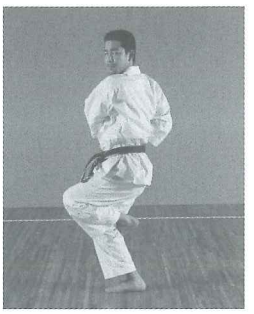
26-A) *Hidari yoko ke-age/Hidari yoko-mawashi uraken-uchi*
Efectuar una patada lateral percutante con la pierna izquierda mientras se ejecuta simultáneamente un ataque circular lateral con el dorso del puño izquierdo.

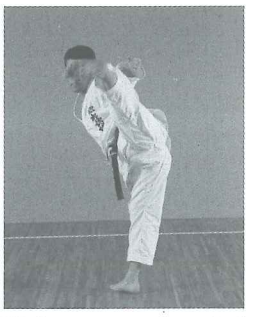
26-B) Dejando el brazo izquierdo extendido, atrasar con una sacudida el pie izquierdo después de la patada.

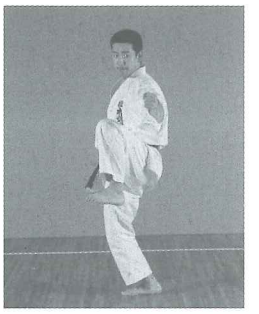
26-C) Plantar el pie izquierdo en la dirección de la patada y dar un paso al frente en la misma dirección con el pie derecho.

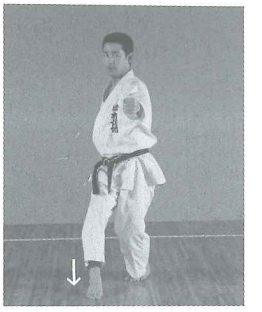

25-A

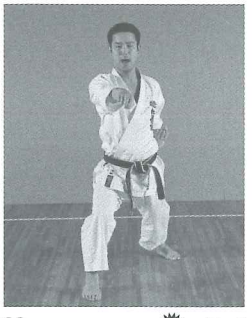

25-B

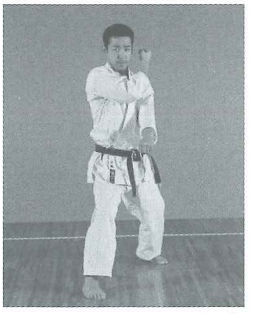

25

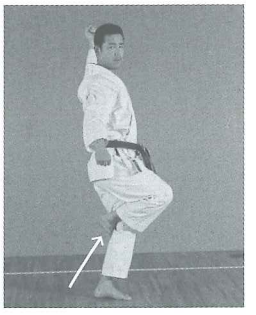

26-A

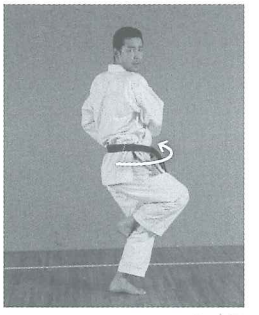

26-B

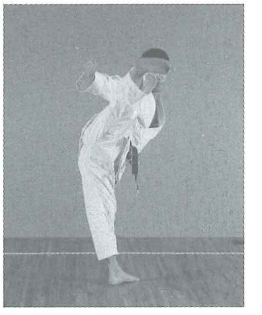

26-C


26

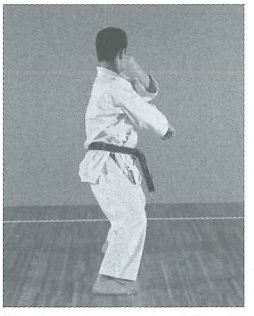

27-A

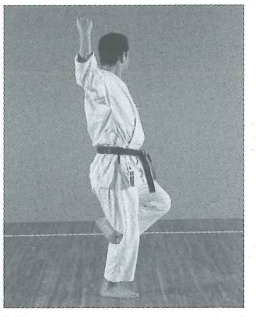

27

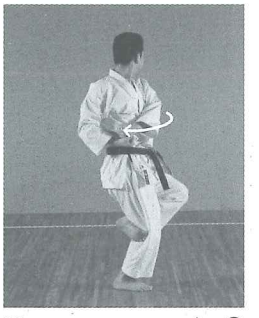

28

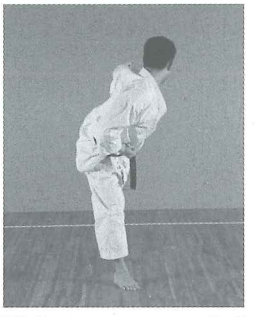

29-A

29


30-A


30


31


32-A

26) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan oi-zuki*
Completar el paso al frente con el pie derecho, a posición adelantada derecha, mientras se efectúa un directo avanzado a nivel medio acompañado de *kiai*.

27-A) Atrasando el pie derecho hacia el izquierdo, el puño derecho retrocede hasta encima del hombro izquierdo mientras el brazo izquierdo se extiende hacia abajo cruzando por delante del cuerpo.

27) *Gankaku-gamae*
Atrasar el pie derecho, enganchándolo detrás de la rodilla izquierda y elevando las caderas a posición de la grulla (*tsuru-ashi dachi*) mientras se atrasa el brazo izquierdo y se extiende el brazo derecho hacia abajo a la derecha para asumir la guardia de Gankaku.

28) *Tsuru-ashi-dachi/Koshi-gamae*
Flexionando ligeramente la rodilla izquierda, atrasar ambos puños hasta encima de la cadera izquierda. El puño derecho se mueve por delante de la sección media, desplazándose en una trayectoria directa hasta la cadera izquierda.

29-A) *Migi yoko ke-age/Migi yoko-mawashi uraken-uchi*
Efectuar una patada lateral percutante con la pierna derecha mientras se ejecuta simultáneamente un ataque lateral circular con el dorso del puño derecho.

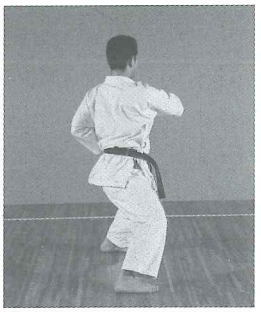
29) *Kiba-dachi/Hidari sokumen-zuki*
Plantar el pie derecho en la dirección de la patada, asumiendo *kiba-dachi* (posición del jinete) mientras se efectúa un directo lateral con el brazo izquierdo.

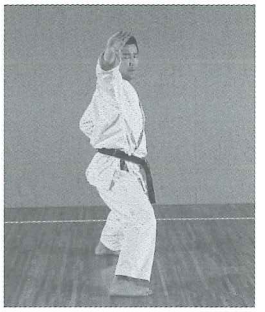
30-A) Girar la cabeza hacia la izquierda y atrasar el puño izquierdo hasta encima del hombro derecho mientras se extiende el brazo derecho cruzando por delante del cuerpo y descendiendo.

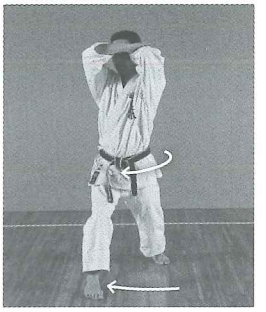
30) *Gankaku-gamae*
Atrasar el pie izquierdo, enganchándolo detrás de la rodilla derecha y elevando las caderas a posición de la grulla (*tsuru-ashi dachi*) mientras se atrasa el brazo derecho y se extiende el brazo izquierdo hacia abajo en dirección al lado izquierdo del cuerpo.

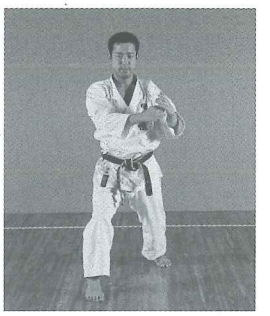
31) *Tsuru-ashi-dachi/Koshi-gamae*
Flexionando ligeramente la rodilla derecha, atrasar ambos puños hasta encima de la cadera derecha.

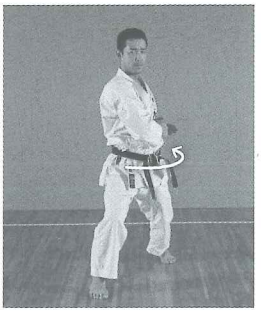
32-A) *Hidari yoko ke-age/Hidari yoko-mawashi uraken-uchi*
Efectuar una patada lateral percutante con la pierna izquierda mientras se ejecuta simultáneamente un ataque lateral circular con el dorso del puño izquierdo.

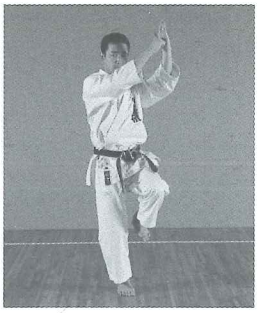

32

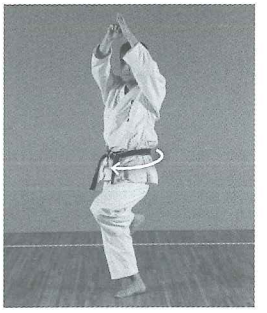

33

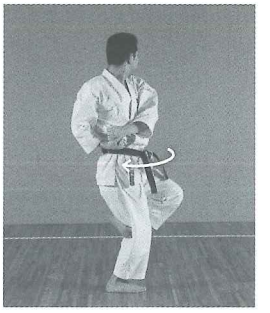

34

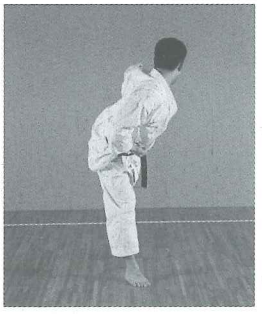

35-A

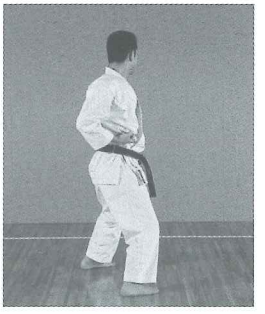

35

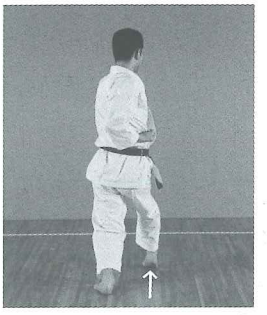

36-A

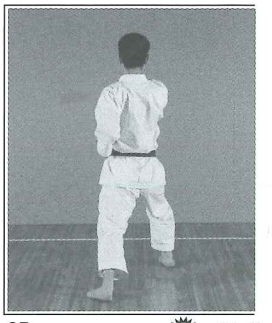

36-B


36


37-A


37-B


37-C


37

32) *Kiba-dachi/Migi sokumen-zuki*
Plantar el pie izquierdo en la dirección de la patada, asumiendo *kiba-dachi* (posición del jinete), mientras se ejecuta un directo lateral con el brazo derecho.

33) *Kiba-dachi/Jōdan shutō-uchi*
Girando la cabeza a la derecha, efectuar una parada alta con el borde externo de la mano hacia el lado derecho del cuerpo.

34) *Zenkutsu-dachi/Tate empi-uchi*
Deslizar hacia atrás el pie derecho mientras se giran las caderas 90 grados hacia la derecha, cambiando a una posición adelantada derecha mientras se efectúa un ataque ascendente de codo con el brazo izquierdo contra la mano derecha abierta.

35-A) Bajar ambos brazos, descendiendo el codo izquierdo a lo largo del lado izquierdo del cuerpo y hacia atrás mientras se abre la mano izquierda y se cierra el puño derecho.

35) *Zenkutsu-dachi/Soete koshi-gamae*
Girando las caderas a la izquierda, atrasar ambas manos hasta encima de la cadera izquierda, presionando la parte frontal del puño (*seiken*) derecho contra la palma de la mano izquierda.

36-A) Adelantar el pie izquierdo, elevando la rodilla izquierda mientras se extienden hacia arriba ambos brazos. Mantener las manos en contacto entre ellas mientras se mueven los brazos.

36-B) Enganchando el pie izquierdo detrás de la rodilla derecha, pivotar sobre el pie derecho para rotar las caderas hacia la derecha mientras se elevan las manos por encima de la cabeza.

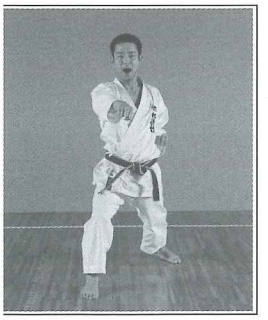
36) *Tsuru-ashi-dachi/Koshi-gamae*
Completando una rotación de las caderas de 270 grados, bajar ambas manos hasta encima de la cadera derecha, cerrando el puño izquierdo y colocándolo encima del puño derecho.

37-A) *Hidari yoko ke-age/Hidari yoko-mawashi uraken-uchi*
Efectuar una patada lateral percutante con la pierna izquierda mientras se ejecuta simultáneamente un ataque lateral circular con el dorso del puño izquierdo.

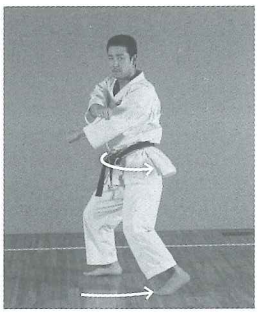
37-B) Plantar delante el pie izquierdo en la dirección de la patada.

37-C) Dar un paso al frente con el pie derecho en la misma dirección.

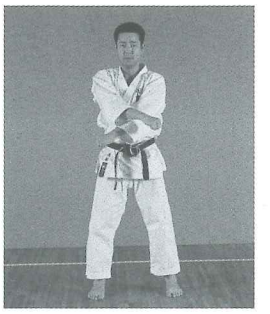
37) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan oi-zuki*
Completar el paso al frente con el pie derecho, a posición adelantada derecha, mientras se efectúa un directo avanzado a nivel medio con el puño derecho, acompañado de *kiai*.



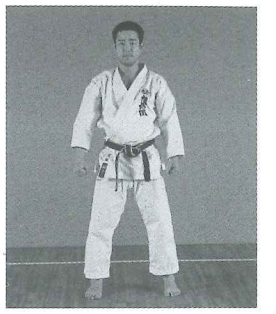
37 (Vista posterior)



Yame-A



Yame-B



Yame

Yame-A) Pivotando sobre el pie derecho, girar el cuerpo 180 grados hacia la izquierda mientras se alinea el pie izquierdo con el derecho. Al mismo tiempo, sacar el puño derecho hacia el lado izquierdo del cuerpo mientras se extiende el brazo izquierdo en la dirección contraria por debajo del brazo derecho.

Yame-B) Asumir *soto hachiji-dachi* (posición con los talones separados y los dedos de los pies hacia el exterior) con los brazos cruzados delante del cuerpo.

Yame

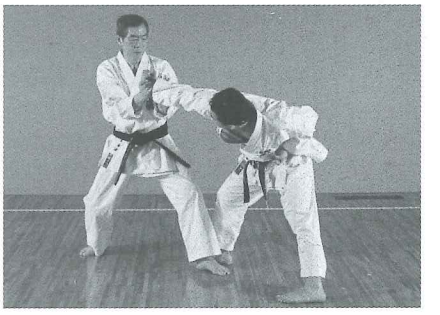
Volver a una posición en postura natural (*shizentai*) con los brazos extendidos hacia abajo por delante del cuerpo, manteniendo un estado de *zanshin* (actitud física y mental después de la ejecución de una técnica, aplomo y completo autocontrol, finalización correcta).

ANÁLISIS TÉCNICO

Movimientos 1–3

Desviar el ataque de puño de un adversario utilizando una parada con los dorsos unidos de las dos manos (*haishu awase-uke*) (foto 1). Agarrando el brazo atacante del oponente, retorcerlo y tirar de él hacia abajo para hacerle perder el equilibrio (foto 2) y contraatacar con un directo inverso (*chūdan gyaku-zuki*) (foto 3).

1



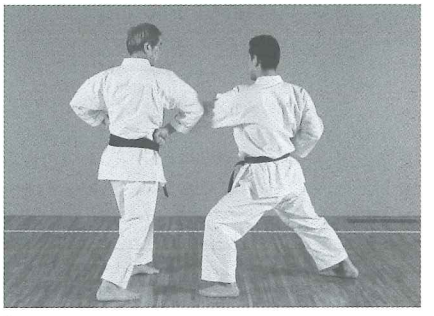
2

3

ANÁLISIS TÉCNICO

Movimientos 21–22

Defender el directo avanzado (*oi-zuki*) de un adversario con una parada deslizante con el codo derecho (*migi hiji-barai*) (foto 1), y responder a la continuación de un directo inverso (*gyaku-zuki*) del adversario girando las caderas en la dirección contraria a la primera defensa con una ulterior parada deslizante con el codo izquierdo (*hidari hiji-barai*) (foto 2).



1

2

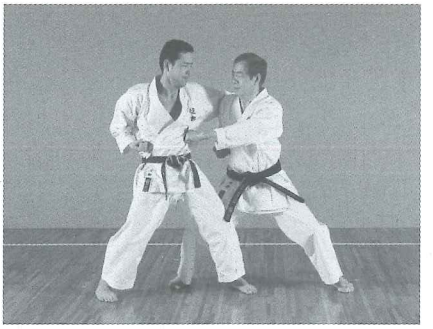
ANÁLISIS TÉCNICO

Movimientos 27–29

Defender una patada frontal percutante del adversario con una parada baja (*gedan-barai*) en posición de la grulla (*tsuru-ashi dachi*) (foto 1). Cuando el atacante lanza un ulterior ataque de puño, emplear para desviarlo un ataque con el dorso del puño (*yoko-mawashi uraken-uchi*) mientras se contraataca simultáneamente con una patada lateral percutante (*yoko ke-age*) (foto 2) y se continúa con un directo lateral a la sección media (*chūdan sokumen-zuki*) (foto 3).

1

2



3

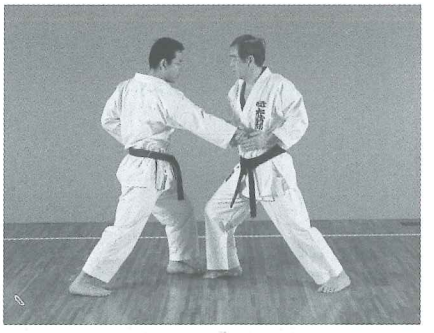
ANÁLISIS TÉCNICO

Movimientos 33–36

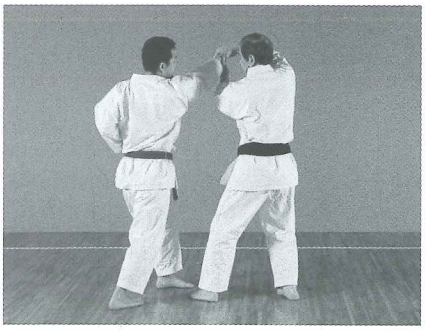
Tras esquivar, dando un paso lateral, el ataque con el puño avanzado de un adversario mientras se contraataca simultáneamente con el borde externo de la mano (*jōdan shutō-uchi*) (foto 1), agarrar la muñeca del atacante y utilizarla como palanca al continuar con un ataque ascendente de codo a la cabeza (*tate empi-uchi*) (foto 2). Cuando el adversario efectúa entonces un directo inverso (*gyaku-zuki*), responder con una parada interceptando (o presionando, *osae-uke,* en *soete koshi-gamae*), y agarrar la muñeca (foto 3). Elevar después el brazo del atacante mientras giramos nuestro cuerpo (foto 4), aprovechando la oportunidad para luxarle el brazo sobre nuestro hombro (foto 5).

1

2



3



4

5

Chinte

Se cree que Chinte pertenece a la misma familia de katas que Chintō (llamado Gankaku en el estilo Shōtōkan).

Alrededor de la época en que el maestro Funakoshi cambió los caracteres chinos empleados para escribir "karate" de 唐手 a 空手, asignó a este kata el nombre Shōin, pero no se sabe bien por qué.

Entre las características distintivas de Chinte se incluyen ataques con movimiento circular centrado en el hombro, que emplean la fuerza centrífuga para generar velocidad y potencia, ataques con mano de punta o de lanza con dos dedos (*nihon-nukite*) a los ojos, ataques en tijera y paradas con la base de la palma. Incorporando sólo una técnica de pierna, es un kata constituido casi exclusivamente por técnicas de mano, muchas de las cuales se realizan con las manos abiertas. Por consiguiente, muchas de las secuencias sirven como aplicaciones de defensa personal para combate cuerpo a cuerpo.

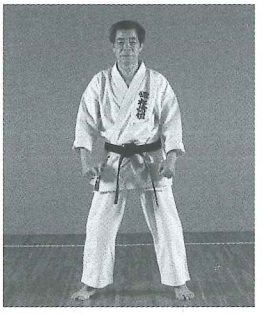
Debido a que Chinte incluye el uso reiterado de técnicas que no se basan en la fuerza para ser efectivas, tales como ataques a los ojos y de codo, cada vez se está practicando más como kata ideal para la mujer.

Además de ataques con el puño vertical y técnicas tan dinámicas como grandes paradas parabólicas con la palma, Chinte también incorpora maniobras complejas, como por ejemplo una parada baja separando realizada mientras se permanece sobre una sola pierna. Por tanto, Chinte podría considerarse con toda la razón como un kata avanzado.

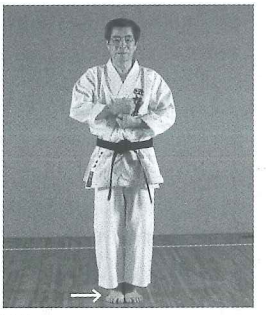
Aunque se cree que, en gran medida, Chinte es un kata del Shuri-te, poco se sabe acerca de quién lo creó o cómo ha sido transmitido. Actualmente se practica en los estilos de kárate Shōtōkan y Shitō-ryū.

Aunque la gran mayoría de los katas Shōtōkan comprenden técnicas de naturaleza lineal, Chinte incluye un número significativo de técnicas empleando movimientos circulares. Estas técnicas, exclusivas de China, convierten a este kata en toda una rareza dentro del estilo Shōtōkan. Se cree que ésta es la razón que explica el nombre de Chinte, que se escribe empleando los caracteres 珍手, que significan "mano insólita" o "técnicas insólitas".

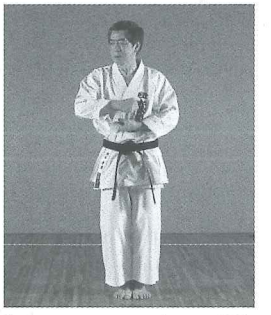
Chinte



Shizentai



Yōi



1-A

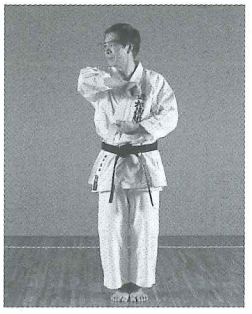
***Shizentai* (Postura natural)**

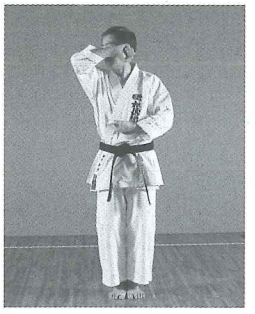
Soto hachiji-dachi (posición con los talones separados y los dedos de los pies hacia el exterior) con ambos puños colocados delante de las caderas.

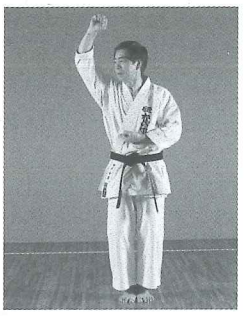
***Yōi* (Posición de atención)**

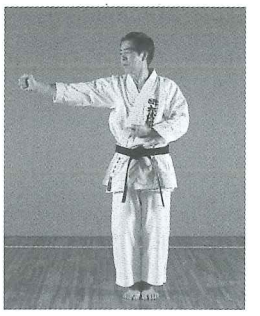
Desplazar el pie derecho hacia el izquierdo para asumir *heisoku-dachi* (posición con los pies cerrados) mientras se elevan ambos puños hasta el abdomen. El puño derecho se apoya contra el plexo solar con el dorso del puño mirando al frente. El puño izquierdo se coloca debajo del derecho con el dorso del puño mirando hacia abajo.

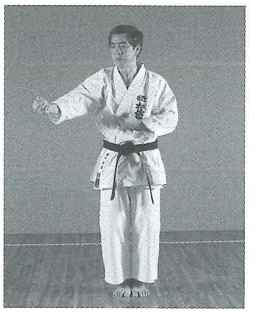
1-A) Levantar paulatinamente el brazo derecho, elevando por el pecho el puño derecho con una rotación mientras se gira lentamente la cabeza hacia la derecha.

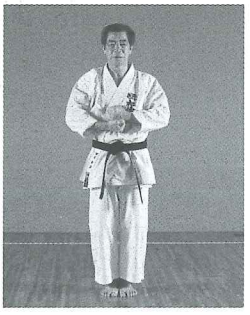

1-B

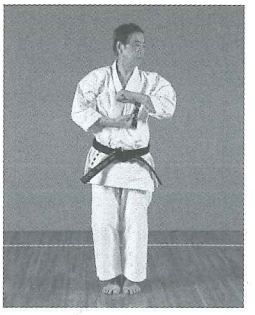

1-C

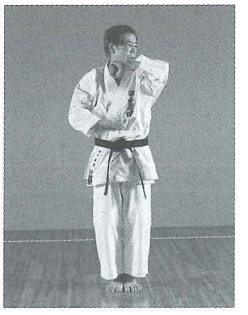

1-D

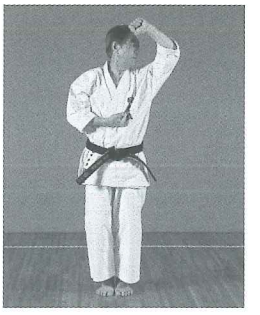

1

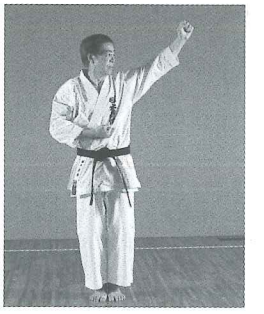

2-A

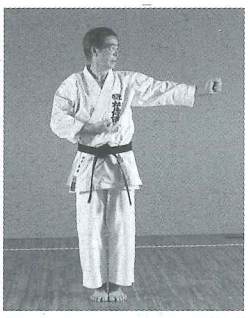

2

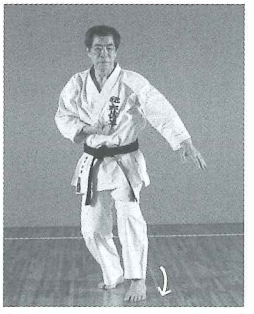

3-A

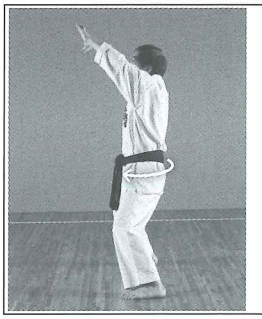

3-B

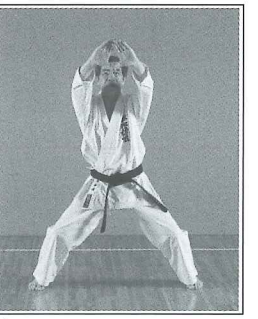

3-C

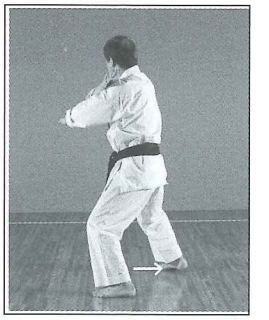

3-D


3


4-A


4


4 (Vista lateral)


5-A

1-B) Continuar elevando el brazo derecho, iniciando el movimiento con el codo mientras se gira la cabeza hacia la derecha.

1-C) Elevar el puño derecho pasando por el lado izquierdo de la cabeza.

1-D) Una vez que el antebrazo derecho pasa junto al lateral de la cabeza, sacar el puño derecho siguiendo una trayectoria en curva hacia el lado derecho del cuerpo.

1) *Heisoku-dachi/Migi tettsui-uchi*
Bajar el brazo derecho, situando el puño derecho a la altura del hombro derecho para efectuar un ataque con el puño de martillo.

2-A) Atrasar el puño derecho hacia el abdomen, girando la cabeza a la izquierda de manera sincronizada con el movimiento del brazo derecho. Mientras el puño derecho se mueve, empezar a elevar el puño izquierdo con una rotación, de manera que el dorso del puño mire de frente.

2) Llevar el puño derecho al abdomen con el dorso del puño mirando hacia abajo. El puño izquierdo se apoya encima del derecho con el dorso mirando al frente.

3-A) Girando paulatinamente la cabeza hacia la izquierda, levantar el brazo izquierdo mientras se eleva el puño izquierdo por el pecho con una rotación.

3-B) Continuar elevando el brazo izquierdo mientras se gira la cabeza para mirar hacia el lado izquierdo.

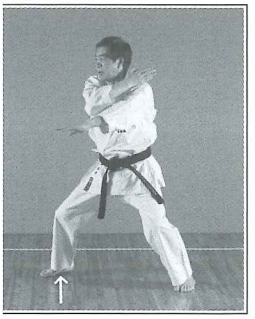
3-C) Elevar el puño izquierdo pasando junto al lado derecho de la cabeza.

3-D) Sacar y bajar el puño izquierdo hacia el lado izquierdo del cuerpo.

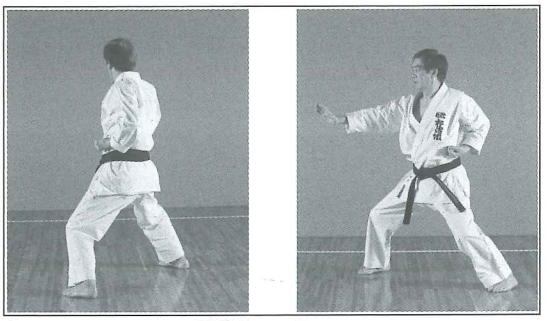
3) *Heisoku-dachi/Hidari tettsui-uchi*
Continuar con el movimiento del brazo izquierdo, desplazando el puño a la altura del hombro para efectuar un ataque con el puño de martillo.

4-A) Dando un paso al frente con el pie izquierdo, balancear el brazo izquierdo hacia abajo y hacia el exterior por delante del cuerpo mientras se abre la mano izquierda.

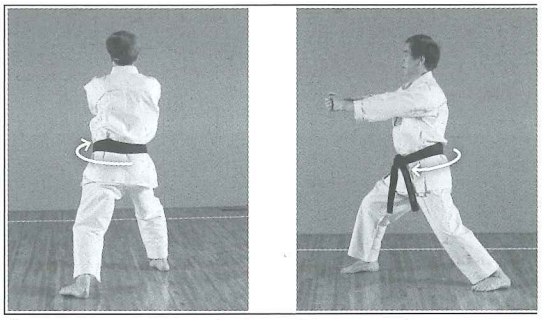
4) *Kiba-dachi/Awase shutō age-uke*
Completar el paso al frente con el pie izquierdo, girando las caderas 90 grados hacia la derecha, a posición del jinete mirando hacia la derecha. Al mismo tiempo, extender el brazo derecho hacia arriba en un ángulo de aproximadamente 45 grados por encima de la cabeza, con la mano derecha abierta, mientras se continúa con el movimiendo de balanceo del brazo izquierdo, elevando el dorso de la mano izquierda para encontrarse con la palma de la mano derecha, a fin de ejecutar una parada ascendente con el borde externo de las dos manos.



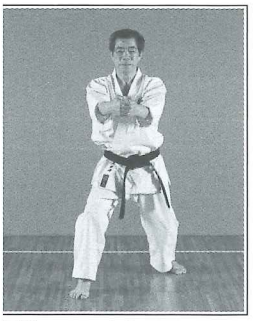
5-A (Vista lateral)



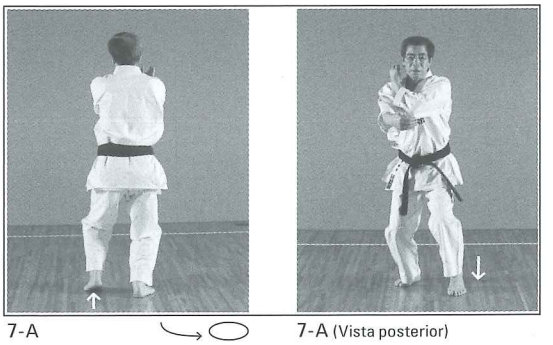
5 5 (Vista lateral)



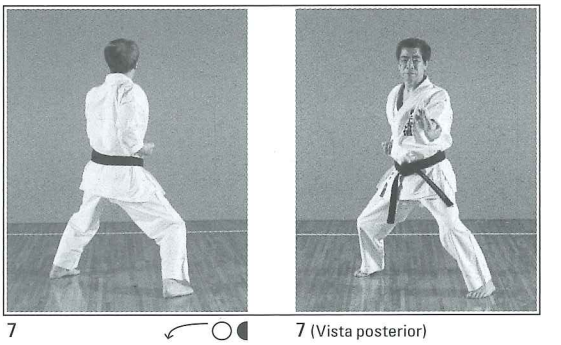
6 6 (Vista lateral)



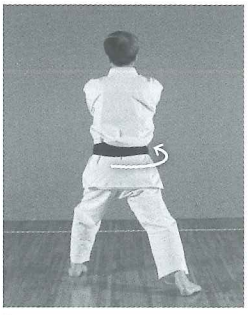
6 (Vista posterior)



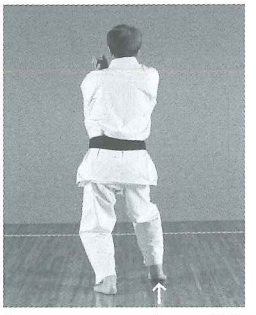
7-A 7-A (Vista posterior)



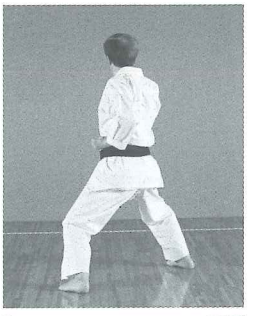
7 7 (Vista posterior)



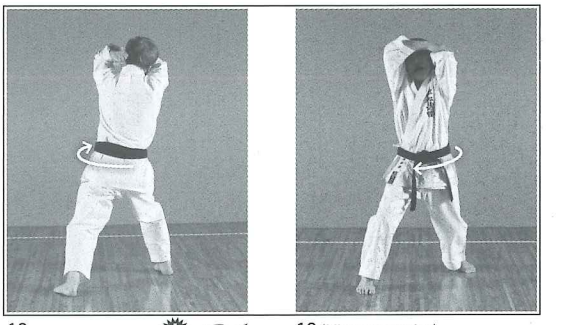
8



9-A



9



10 10 (Vista posterior)

5-A) Girando la cabeza a la derecha, atrasar el pie derecho mientras se desplaza la mano derecha en *shutō* (mano de cuchillo) hasta encima del hombro izquierdo y se extiende el brazo izquierdo cruzando por delante del cuerpo.

5) *Fudō-dachi/Migi tate shutō-uke*
Girando las caderas a la derecha, cambiar a *fudō-dachi* (posición enraizada) mientras se efetúa una parada con el borde externo de la mano derecha vertical.

6) *Zenkutsu-dachi/Hidari tate-ken gyaku-zuki*
Manteniendo los pies en posición, impulsarse con el pie izquierdo, cambiando a posición adelantada mientras se efectúa un directo inverso con el puño izquierdo vertical contra la palma de la mano derecha, envolviendo el puño izquierdo con los dedos de la mano derecha.

7-A) Manteniendo la forma curvada de la mano derecha, dar un paso al frente con el pie izquierdo mientras se atrasa la mano izquierda, abierta en *shutō* (mano de cuchillo), hasta encima del hombro derecho.

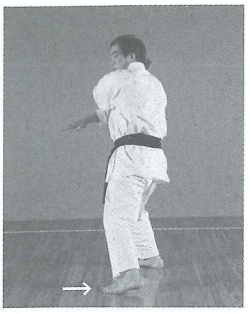
7) *Fudō-dachi/Hidari tate shutō-uke*
Completar el paso al frente con el pie izquierdo, a posición enraizada, mientras se realiza una parada con el borde externo de la mano izquierda vertical.

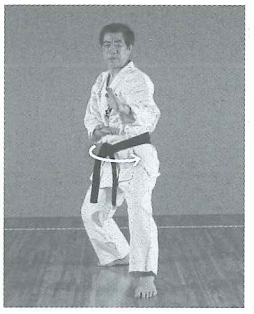
8) *Zenkutsu-dachi/Migi tate-ken gyaku-zuki*
Impulsándose con el pie derecho, cambiar a posición adelantada mientras se efectúa un directo inverso con el puño derecho vertical contra la palma de la mano izquierda.

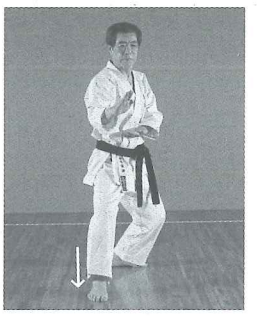
9-A) Dar un paso al frente con el pie derecho mientras se atrasa la mano derecha hasta encima del hombro izquierdo, manteniendo los dedos de la mano izquierda curvados.

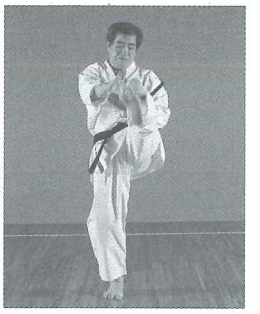
9) *Fudō-dachi/Migi tate shutō-uke*
Completar el paso al frente con el pie derecho, a posición enraizada, mientras se efectúa una parada con el borde externo de la mano derecha vertical.

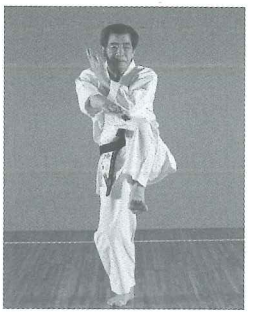
10) *Zenkutsu-dachi/Hidari tate empi-uchi*
Impulsándose con el pie izquierdo, cambiar a posición adelantada mientras se ejecuta un ataque ascendente de codo contra la mano derecha abierta acompañado de *kiai.*

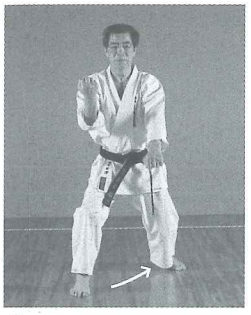

11-A

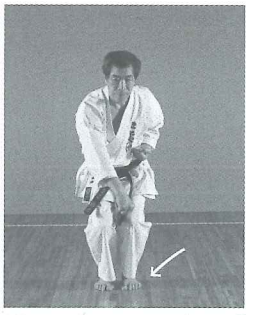

11

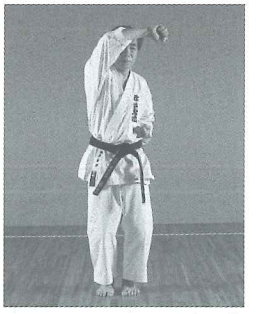

12

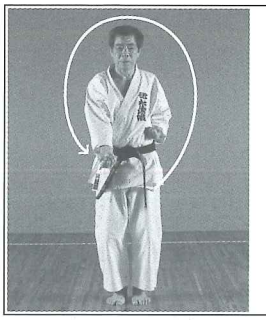

13-A

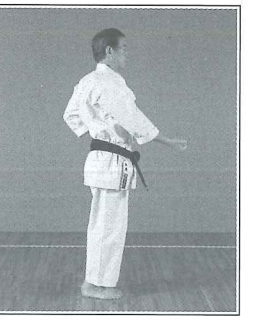

13-B

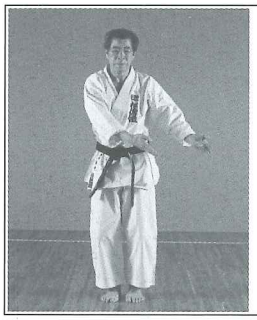

13

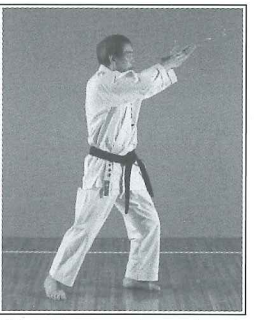

14-A

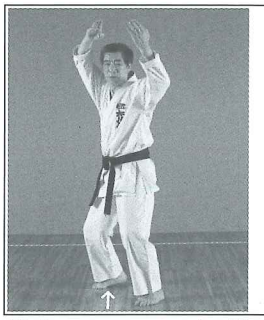

14-B

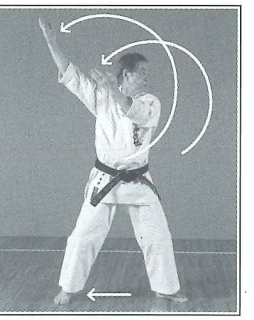

14

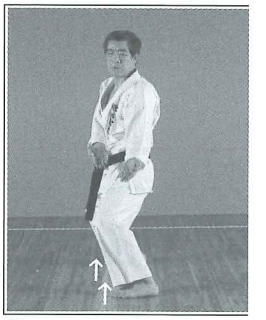

14 (Vista lateral)

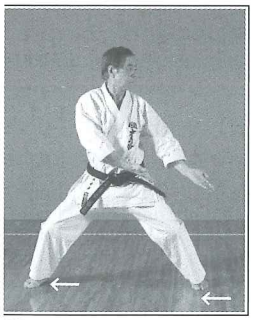

15-A

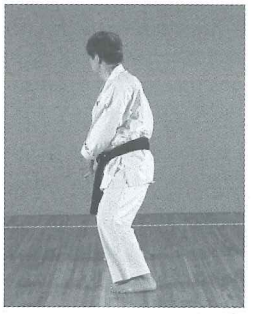

15-A (Vista lateral)

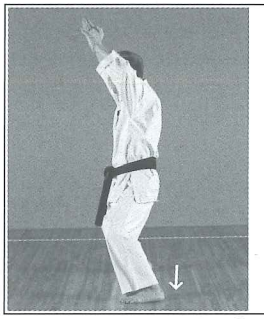

15-B

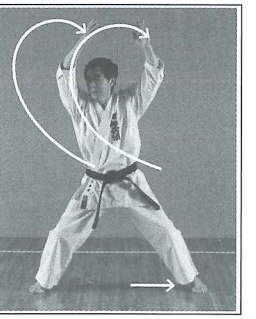

15-B (Vista lateral)

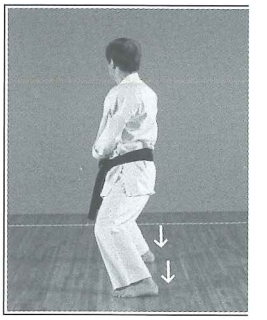

15


15 (Vista lateral)


16-A


16-B


16-B (Vista lateral)


16

11-A) Girando la cabeza a la izquierda, deslizar el pie izquierdo cruzando por detrás y extender el brazo derecho hacia atrás a través del pecho mientras la mano izquierda retrocede hasta encima del hombro derecho.

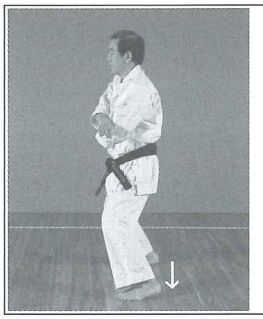
11) *Kōkutsu-dachi/Hidari chūdan shutō-uke*
Girando las caderas a la izquierda, cambiar a posición atrasada derecha mirando en la dirección contraria mientras se efectúa una parada media con el borde externo de la mano izquierda.

12) *Kōkutsu-dachi/Migi chūdan shutō-uke*
Dar un paso al frente con el pie derecho, a posición atrasada izquierda, mientras se realiza una parada media con el borde externo de la mano derecha.

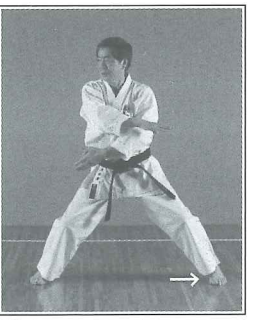
13-A) *Hidari mae-geri*
Manteniendo los brazos en posición, efectuar una patada frontal percutante con la pierna izquierda.

13-B) Mientras se retira la pierna atacante, elevar la mano izquierda hasta encima del hombro derecho y extender el brazo derecho hacia abajo cruzándolo por delante del cuerpo.

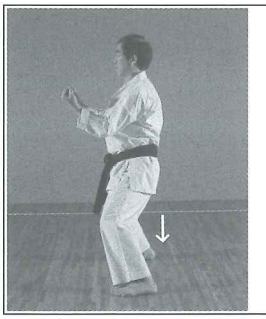
16 (Vista lateral)



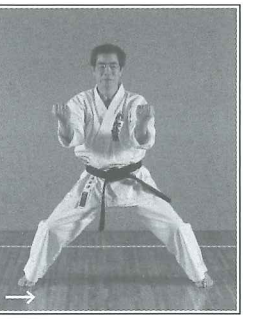
17-A



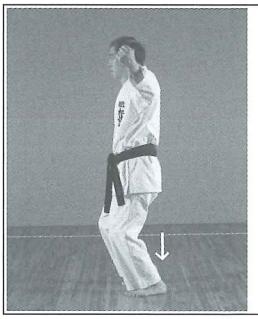
17-A (Vista lateral)



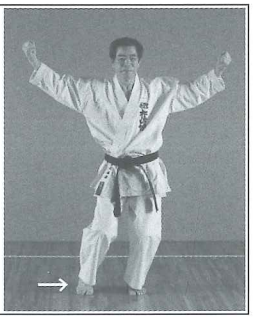
17



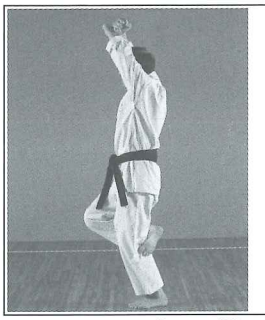
17 (Vista lateral)



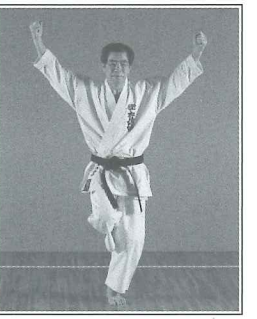
18-A



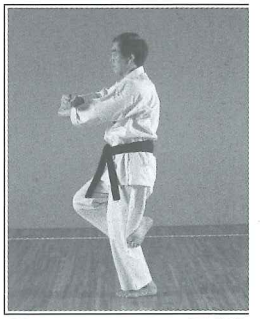
18-A (Vista lateral)



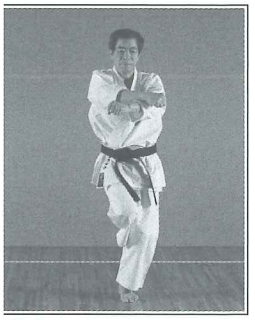
18-B



18-B (Vista lateral)



18-C



18-C (Vista lateral)

13) *Zenkutsu-dachi/Kōsa-uke*
Plantar el pie izquierdo atrás, en posición adelantada derecha, mientras se ejecuta una parada cruzada con el brazo derecho realizando una parada hacia el exterior (*uchi-uke*) mientras el brazo izquierdo efectúa una parada baja (*gedan-barai*).

14-A) *Heisoku-dachi/Naiwan sukui-nage*
Deslizando el pie izquierdo hacia delante, a *heisoku-dachi* (posición con los pies cerrados), flexionar las rodillas e inclinarse hacia delante por la cintura mientras se desplaza el puño derecho cruzando por delante de las rodillas hacia la izquierda para ejecutar una proyección parabólica con el borde interior del antebrazo.

14-B) Estirar las piernas y elevar las caderas para erguirse mientras se desplaza en círculo el puño derecho hacia arriba, por encima de la cabeza.

14) *Heisoku-dachi/Gedan tettsui-uchi*
Desplazar el puño derecho alrededor del lado derecho del cuerpo en un gran movimiento circular para efectuar un ataque a nivel bajo con el puño de martillo por delante del cuerpo.

15-A) Impulsándose con fuerza con el pie izquierdo, dar un paso directamente atrás con el pie derecho mientras se proyectan ambas manos, abiertas con las palmas mirando hacia arriba, hacia el exterior al lado izquierdo del cuerpo.

15-B) Atrasar directamente el pie derecho, seguido por un paso "deslizante" con el pie izquierdo en la misma dirección, asumiendo *kiba-dachi* (posición del jinete) mientras se elevan ambos brazos por encima de la cabeza y se giran, realizando un gran movimiento circular hacia el lado derecho del cuerpo.

15) *Kiba-dachi/Morote enshin haitō-barai*
Continuar con el movimiento circular de los brazos para efectuar un barrido centrífugo con el borde interno de las dos manos. Al completarlo, ambos brazos se extienden hacia el exterior, hacia el lado izquierdo del cuerpo, con las manos al nivel de la cintura y las palmas mirando hacia arriba.

16-A) Girando la cabeza a la derecha, proyectar ambos brazos cruzando hacia el lado contrario del cuerpo.

16-B) Impulsándose con el pie derecho, deslizar el pie izquierdo sacándolo hacia la izquierda, seguido por un paso deslizante con el pie derecho en la misma dirección, asumiendo *kiba-dachi* (posición del jinete) mientras se elevan ambos brazos por encima de la cabeza con un gran movimiento circular hacia el lado izquierdo del cuerpo.

16) *Kiba-dachi/Morote enshin haitō-barai*
Completar el movimiento de los brazos para efectuar un barrido centrífugo con el borde interno de las dos manos hacia el lado derecho del cuerpo.

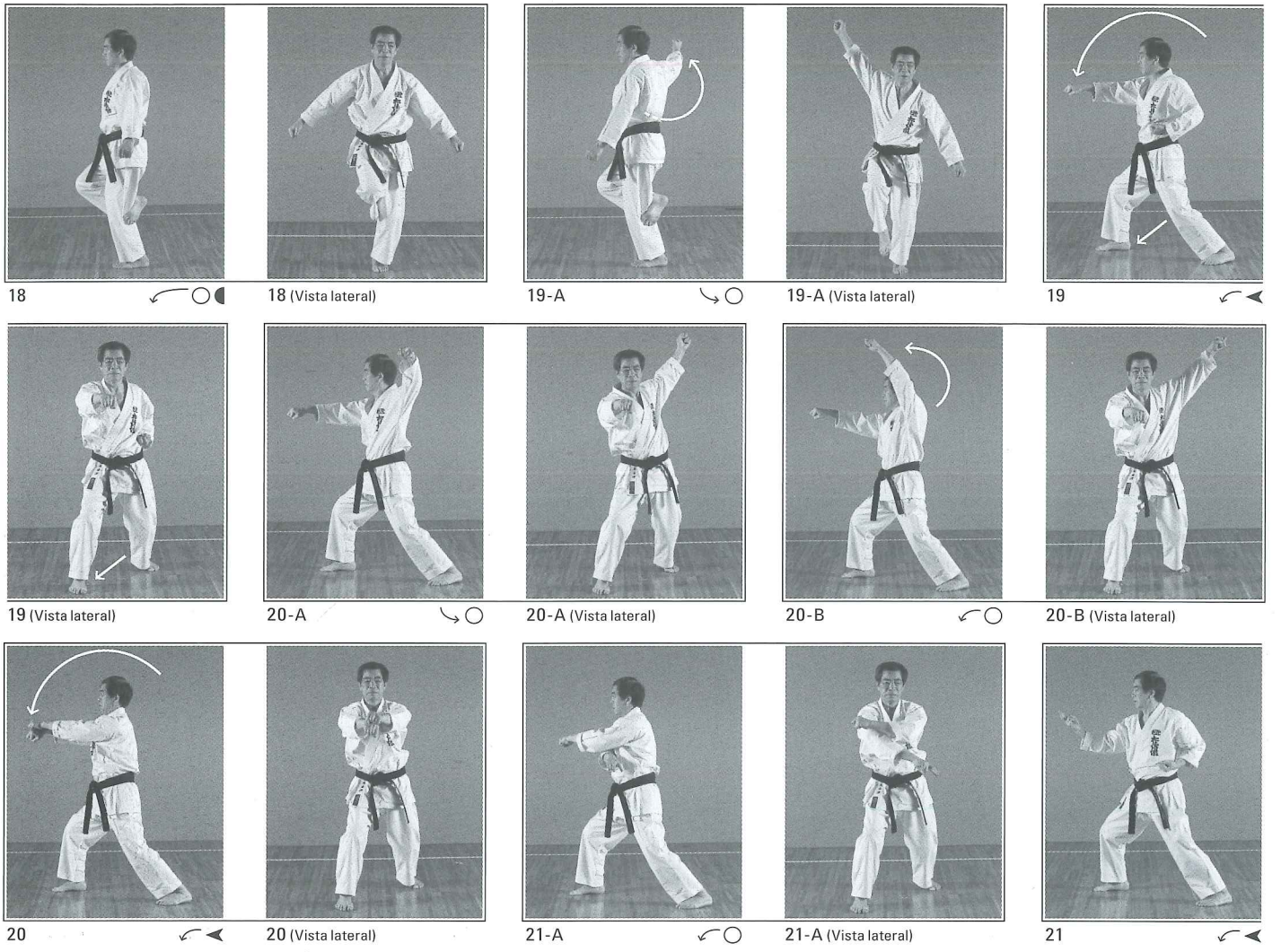
17-A) Girando la cabeza para mirar hacia delante, impulsarse con el pie derecho, deslizando hacia el exterior el pie izquierdo, hasta el lado izquierdo, mientras se extiende el brazo derecho por encima del brazo izquierdo y cruzando por delante del cuerpo hacia la izquierda.

17) *Kiba-dachi/Ryōwan uchi-uke*
Después del movimiento del pie izquierdo hacia el lado izquierdo, deslizar el pie derecho en la misma dirección, manteniendo *kiba-dachi* (posición del jinete) mientras se realiza una parada doble hacia el exterior.

18-A) Extender ambos puños directamente hacia los lados del cuerpo y luego hacia arriba mientras se acerca el pie derecho hacia el izquierdo y se estira la rodilla izquierda.

18-B) Enganchando el pie derecho detrás de la rodilla izquierda para asumir *tsuru-ashi dachi* (posición de la grulla), continuar elevando los brazos por encima de la cabeza.

18-C) Bajar ambos brazos por delante del cuerpo, cruzándolos por las muñecas con el brazo derecho colocado encima del brazo izquierdo.



18) *Tsuru-ashi-dachi/Ryōwan-gamae*
Completar el movimiento de los brazos hasta que se extiendan hacia abajo y hacia el exterior a los lados del cuerpo.

19-A) Manteniendo el brazo derecho extendido, atrasar y elevar el puño derecho, en forma de *ippon-ken* (puño con una sola falange), en un gran movimiento deslizante.

19) *Zenkutsu-dachi/Ippon-ken furi-otoshi*
Avanzar con el pie derecho, a posición adelantada derecha, mientras se balancea el brazo derecho bruscamente hacia el exterior por delante del cuerpo para efectuar un golpe descendente de puño con una sola falange.

20-A) Atrasar el puño izquierdo, en forma de *ippon-ken* (puño con una sola falange), detrás del cuerpo.

20-B) Elevar el brazo izquierdo siguiendo una gran trayectoria circular pivotando sobre el hombro.

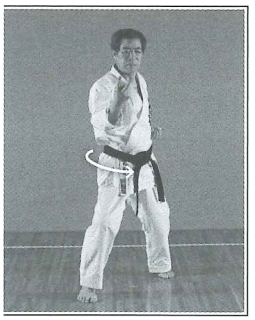
20) *Zenkutsu-dachi/Ippon-ken gyaku furi-otoshi*
Desplazar el brazo izquierdo girando y descendiendo, bajando el puño izquierdo hasta situarlo encima del puño derecho para efectuar una continuación con un golpe descendente de puño con una sola falange.

21-A) Atrasar la mano derecha, en forma de *nihon-nukite* (mano de punta o de lanza con dos dedos), detrás del cuerpo.

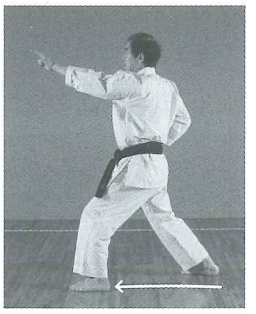
21) *Zenkutsu-dachi/Migi uchi-uke*
Girar las caderas 45 grados hacia la izquierda mientras se saca el brazo derecho para efectuar una parada hacia el exterior. La mano derecha permanece como *nihon-nukite* (mano de punta o de lanza con dos dedos) durante la técnica.

22) *Zenkutsu-dachi/Hidari jōdan nihon-nukite*
Dar un paso al frente con el pie izquierdo, a posición adelantada izquierda, mientras se ejecuta a nivel alto un ataque con la mano izquierda de punta o de lanza con dos dedos (*nihon-nukite*).

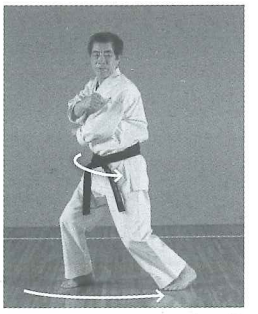
23-A) Girando la cabeza hacia la izquierda para quedar mirando en la dirección contraria, atrasar el pie izquierdo mientras se eleva el puño derecho hasta encima del hombro izquierdo y se extiende el brazo izquierdo cruzándolo por delante del cuerpo.



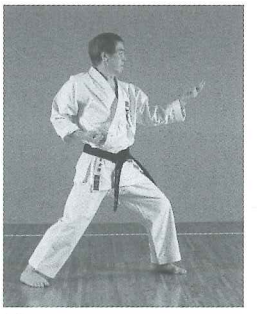
21 (Vista lateral)



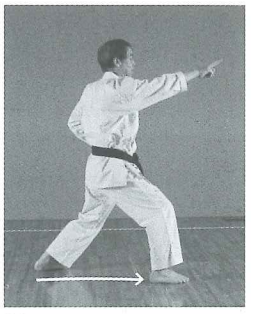
22



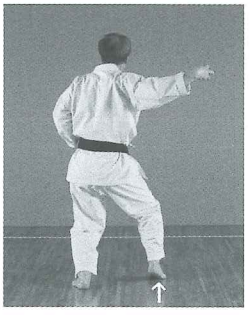
23-A



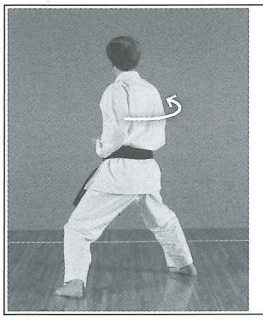
23



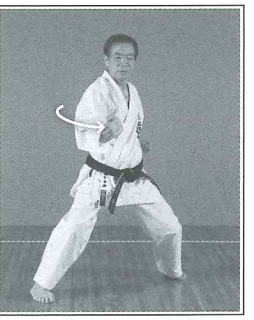
24



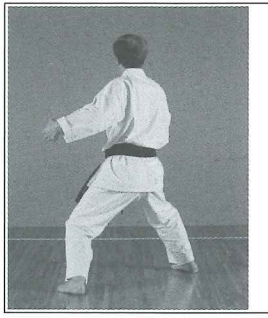
25-A



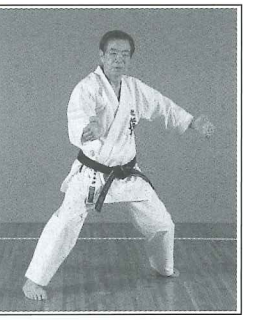
25



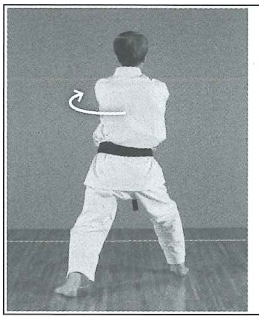
25 (Vista posterior)



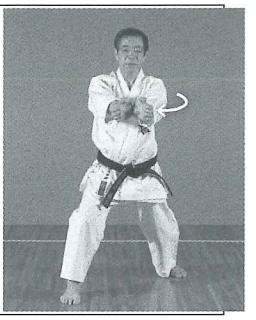
26-A



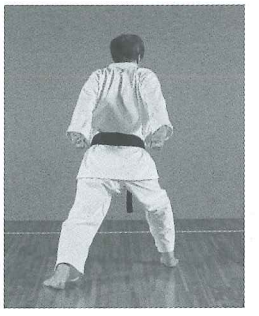
26-A (Vista posterior)



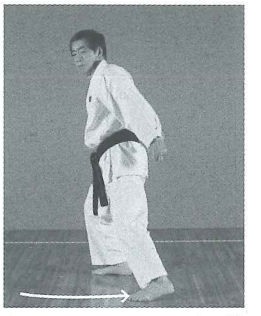
26



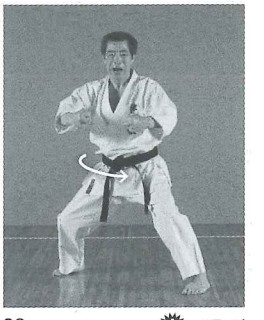
26 (Vista posterior)



27



28-A



28

23) *Zenkutsu-dachi/Hidari uchi-uke*
Girando las caderas 180 grados hacia la izquierda, cambiar a posición adelantada izquierda mientras se saca el brazo izquierdo para ejecutar una parada hacia el exterior. La mano izquierda permanece en forma de *nihon-nukite* (mano de punta o de lanza con dos dedos) durante todo el movimiento.

24) *Zenkutsu-dachi/Migi jōdan nihon-nukite*
Dar un paso al frente con el pie derecho, a posición adelantada derecha, mientras se efectúa a nivel alto un ataque en *nihon-nukite* (mano de punta o de lanza con dos dedos).

25-A) Pivotando sobre el pie izquierdo, desplazar el pie derecho cruzándolo hacia el lado izquierdo del cuerpo, girando las caderas hacia la izquierda mientras se atrasa la mano derecha, en forma de *teishō* (base de la palma), detrás del cuerpo.

25) *Fudō-dachi/Migi chūdan teishō furi-uchi*
Plantar el pie derecho en posición enraizada mientras se desplaza la mano derecha alrededor del cuerpo hacia el frente para efectuar un ataque deslizante con la base de la palma a nivel medio.

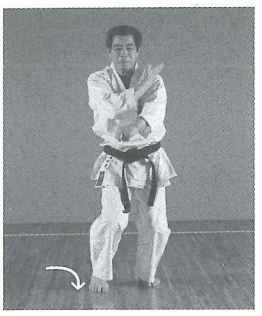
26-A) Extender el brazo izquierdo hacia atrás mientras se abre la mano izquierda en *teishō* (base de la palma).

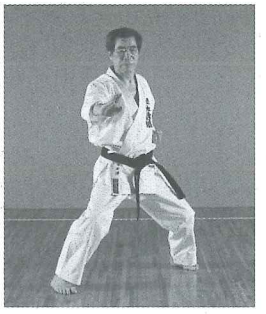
26) *Fudō-dachi/Hidari chūdan teishō furi-uchi*
Desplazar la mano izquierda en torno al cuerpo hacia el frente para efectuar un ataque deslizante con la base de la palma a nivel medio. La base de la palma izquierda entra en contacto con la base de la palma derecha delante del pecho.

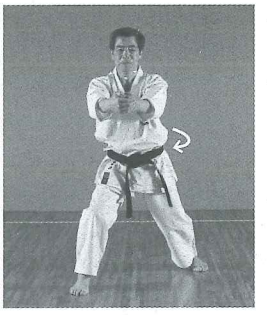
27) *Zenkutsu-dachi/Haimen hasami-uchi* (*Nakadaka ippon-ken*)
Desplazar ambas manos, en forma de *nakadaka ippon-ken* (puño con la falange del dedo medio), detrás del cuerpo para efectuar un ataque en tijera hacia atrás.

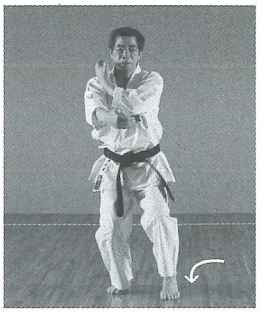
28-A) Desplazar la pierna izquierda cruzando por detrás hacia el lado contrario, pivotando sobre el pie derecho para girar el cuerpo 180 grados hacia la izquierda mientras se extienden los brazos a los lados del cuerpo.

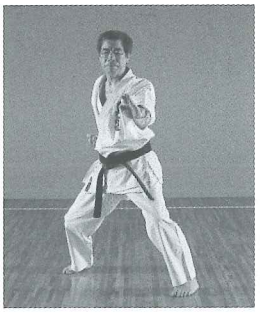
28) *Fudō-dachi/Hasami-uchi* (*Nakadaka ippon-ken*)
Asumiendo *fudō-dachi* (posición enraizada), efectuar un golpe en tijera con *nakadaka ippon-ken* (puño con la falange del dedo medio) hacia el frente, acompañado de *kiai*.

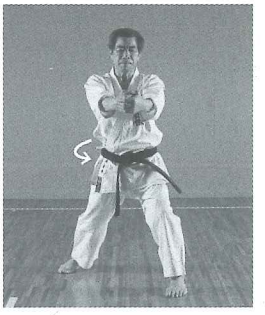

29-A

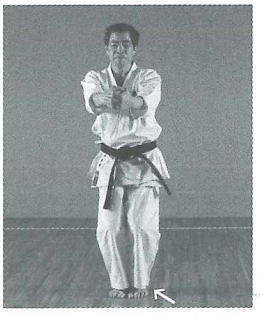

29

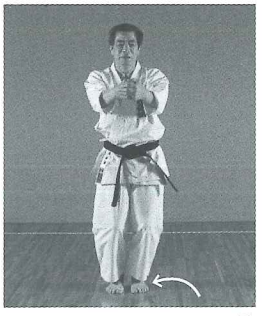

30

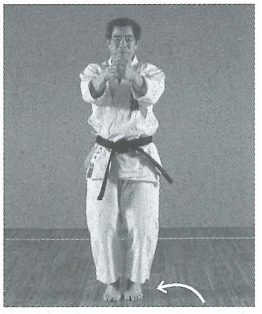

31-A

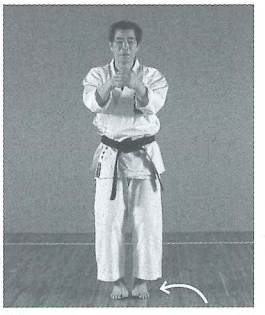

31

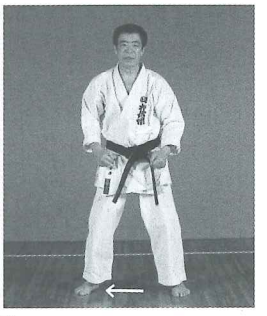

32


33-A


33


34-A


34


Yame

29-A) Dar un paso al frente con el pie derecho mientras se atrasa la mano derecha hasta encima del hombro izquierdo y se extiende el brazo izquierdo hacia delante.

29) *Fudō-dachi/Migi tate shutō-uke*
Completar el paso al frente con el pie derecho, a posición enraizada, mientras se efectúa una parada con el borde externo de la mano derecha vertical.

30) *Zenkutsu-dachi/Hidari tate-ken gyaku-zuki*
Impulsándose con el pie izquierdo, cambiar a una posición adelantada mientras se efectúa un directo inverso con el puño izquierdo vertical contra la palma de la mano derecha.

31-A) Dar un paso al frente con el pie izquierdo mientras se atrasa la mano izquierda hasta encima del hombro derecho.

31) *Fudō-dachi/Migi tate shutō-uke*
Completar el paso al frente con el pie izquierdo, a posición enraizada, mientras se realiza una parada con el borde de la mano izquierda vertical.

32) *Zenkutsu-dachi/Tate-ken gyaku-zuki*
Impulsándose con el pie derecho, cambiar a una posición adelantada mientras se efectúa un directo inverso con el puño derecho vertical contra la palma de la mano izquierda.

33-A) *Heisoku-dachi/Tsutsumi-ken*
Con el puño derecho envuelto por la mano izquierda y los brazos extendidos por delante del pecho, atrasar el pie izquierdo junto al derecho, en *heisoku-dachi* (posición con los pies cerrados).

33) Dar un salto atrás sesgado a la derecha, manteniendo ambas piernas juntas mientras se atrasan ligeramente las manos para acercarlas al mentón.

34-A) Volver a dar un salto atrás en la misma dirección mientras las manos retroceden de nuevo ligeramente para acercarlas más al mentón.

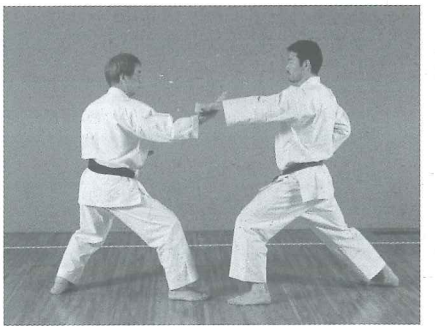
34) *Heisoku-dachi (Jiai no kamae)*
Volver a saltar una vez más para volver al punto inicial de partida, atrasando aún más las manos hacia el mentón con los codos bien pegados a los costados.

Yame
Sacar el pie derecho hacia el lado derecho, a *soto hachiji-dachi* (posición con los talones separados y los dedos de los pies hacia el exterior) mientras se bajan ambos puños hasta delante de las caderas, la misma posición en postura natural (*shizentai*) asumida antes de iniciar el kata.

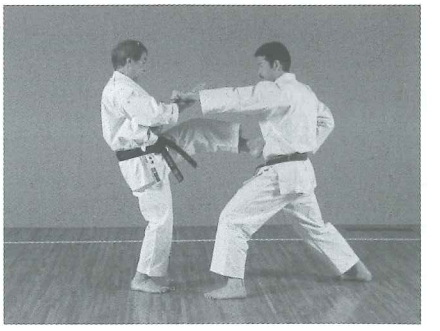
ANÁLISIS TÉCNICO

Movimientos 12–13

Al defender un ataque directo avanzado (*oi-zuki*) de un adversario empleando una parada con el borde externo de la mano (*chūdan shutō-uke*) (foto 1), contraatacar inmediatamente con una patada frontal percutante (*mae-geri*) (foto 2). Cuando el atacante efectúa una continuación con un directo inverso (*gyaku-zuki*), responder con una parada cruzada (*kōsa-uke*) (foto 3).



1



2

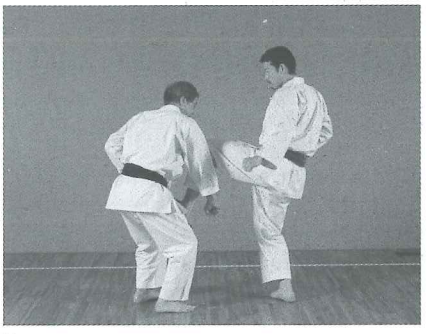
3

ANÁLISIS TÉCNICO

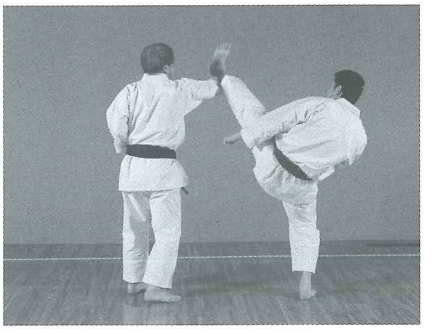
Movimientos 13–14

Responder a un ataque directo inverso (*gyaku-zuki*) utilizando una parada cruzada (*kōsa-uke*) (foto 1). Cuando el adversario efectúa una patada frontal percutante (*mae-geri*), defender con una parada parabólica (*sukui-uke*) (foto 2), continuando con el movimiendo del brazo defensor para proyectar al atacante (*naiwan sukui-nage*) (fotos 3 y 4) y terminar con un ataque con el puño de martillo (*gedan tettsui-uchi*) (foto 5).

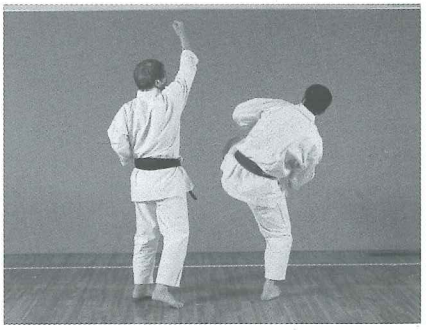
1



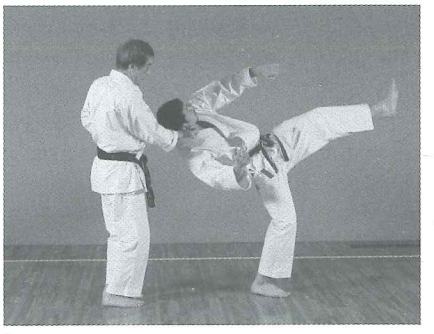
2



3



4

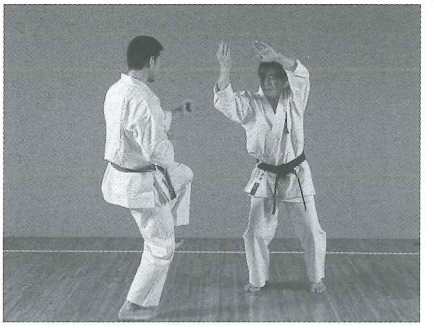


5

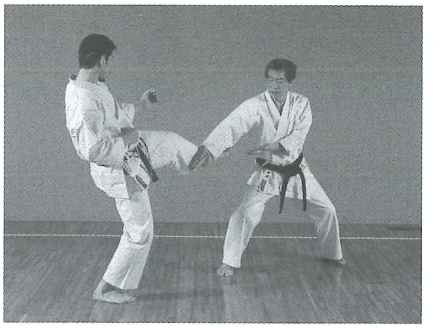
ANÁLISIS TÉCNICO

Movimientos 16–18

Bajar ambas manos hacia el costado del cuerpo para ejecutar un barrido centrífugo con el borde interno de las dos manos (*morote enshin haitō-barai*) en respuesta a la patada frontal percutante (*mae-geri*) de un adversario (fotos 1 y 2), seguida por una parada hacia el exterior (*uchi-uke*) cuando él continúa con un directo inverso (*gyaku-zuki*) (foto 3). Al efectuar el adversario una posterior patada frontal percutante (*mae-geri*), asumir *tsuru-ashi dachi* (posición de la grulla) mientras se desvía el ataque con una parada baja (en *ryōwan-gamae*) (foto 4).

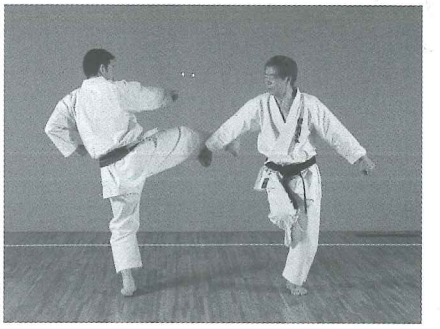


1



2

3

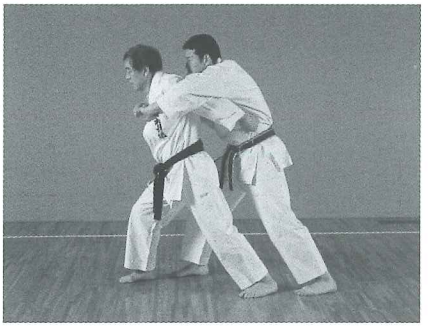


4

ANÁLISIS TÉCNICO

Movimientos 27–28

Cuando un atacante se acerca por la espalda, efectuar un ataque en tijera hacia atrás (*haimen hasami-uchi* con los puños en *nakadaka ippon-ken*) (foto 1), girar 180 grados para quedar de frente al adversario (foto 2) y ejecutar una continuación con un nuevo ataque en tijera (*hasami-uchi* con los puños en *nakadaka ippon-ken*) dirigido a la sección media del oponente (foto 3).



1

2

3

Sōchin

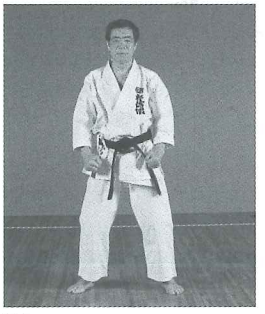
El kata Sōchin se encuentra solamente en los estilos de kárate Shitō-ryū y Shōtōkan. En Shitō-ryū se clasifica como kata de la facción Arakaki. Dentro del estilo Shōtōkan, en torno a la época en la que el maestro Funakoshi cambió los caracteres empleados para escribir "karate", el kata se denominó brevemente Hakkō. Sōchin está constituido por técnicas caracterizadas por una naturaleza sólida y vigorosa.

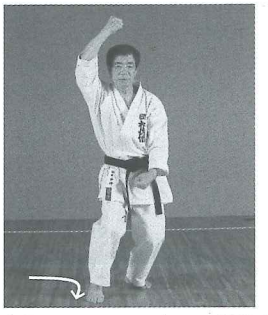
No está muy claro si las distintas maneras en que cada estilo de kárate realiza este kata son resultado de variantes que existían cuando el kata se concibió inicialmente, o si ocurrieron cambios a resultas de la manera en la que los instructores lo enseñaban.

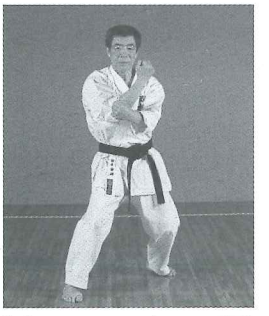
El rasgo más característico de este kata es, como su nombre sugiere, *Sōchin-dachi* (la posición de Sōchin). Esta posición, también llamada *fudō-dachi* (posición enraizada), representa una mezcla entre la posición adelantada (*zenkutsu-dachi*) y la posición del jinete (*kiba-dachi*). Es una posición potente tanto hacia el frente como hacia los lados, transmitiendo la sensación de estar firmemente enraizado en el suelo con las rodillas flexionadas y ejerciendo fuerza hacia el exterior. Con el centro de gravedad situado ligeramente más hacia la pierna adelantada, *Sōchin-dachi* sirve de base desde la que el ataque de un adversario puede defenderse sólidamente y efectuarse un potente contraataque.

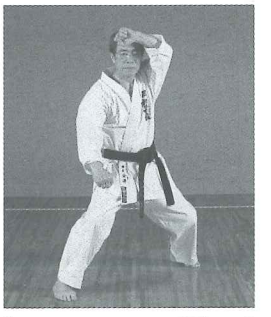
En el Sōchin de Shitō-ryū, sin embargo, la posición empleada predominantemente durante todo el kata es *neko-ashi-dachi* (posición del gato), que concluye con la elevación de ambos brazos en la guardia del tigre negro para realizar una parada de la montaña (*yama-uke*), seguida por una patada frontal percutante a nivel medio (*chūdan mae-geri*) y una parada doble en tijera con la base de las palmas (*morote teishō hasami-uke*). La razón de que dos katas que llevan el mismo nombre difieran tanto puede atribuirse al hecho de que los orígenes y el creador de este kata siguen desconociéndose, al igual que el medio a través del cual fue transmitido.

Sōchin


Yōi


1-A


1-B

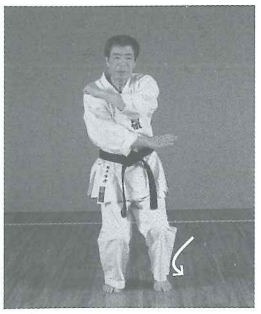

1

***Yōi* (Posición de atención)**
Soto hachiji-dachi (posición con los talones separados y los dedos de los pies hacia el exterior) con ambos puños colocados delante de las caderas.

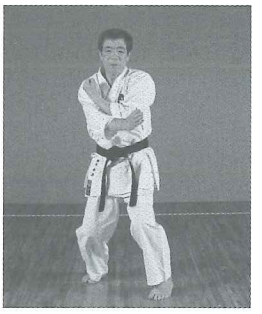
1-A) Desplazando el pie derecho a lo largo de una trayectoria que se dirige primero hacia el pie izquierdo y luego hacia delante, bajar las caderas mientras el puño izquierdo desciende y el puño derecho se eleva hasta encima de la cabeza.

1-B) Deslizando el pie derecho hacia delante y hacia el exterior sesgado a la derecha, bajar el codo derecho por delante del cuerpo mientras se eleva el antebrazo izquierdo. Continuar sacando el pie derecho mientras desciende simultáneamente el brazo derecho como si efectuara una parada baja (*gedan-barai*) y el brazo izquierdo se eleva como si estuviera realizando una parada ascendente (*jōdan age-uke*).

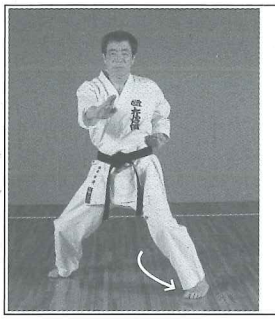
1) *Sōchin-dachi/Musō-gamae*
Asumir una posición enraizada (llamada posición de Sōchin en este kata) mientras el tren superior se asienta en una "guardia incomparable" (*musō-gamae*): el brazo derecho se extiende hacia abajo por delante del cuerpo como en una parada baja (*gedan-barai*), pero con el codo flexionado ligeramente más de lo habitual, mientras el brazo izquierdo está situado como una parada ascendente (*jōdan age-uke*), pero con el antebrazo colocado directamente delante de la frente.



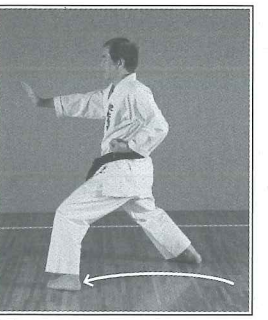
2-A



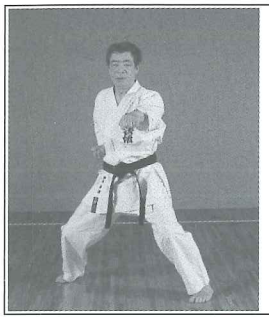
2-B



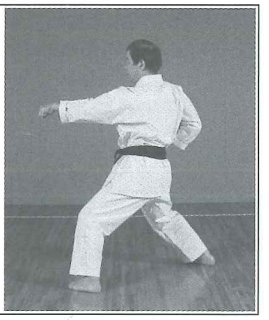
2



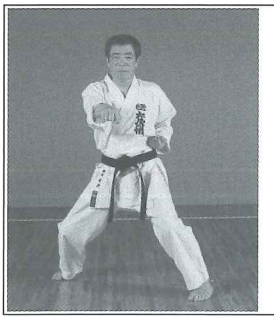
2 (Vista lateral)



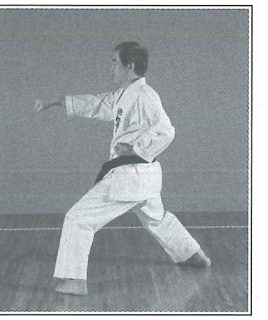
3-A



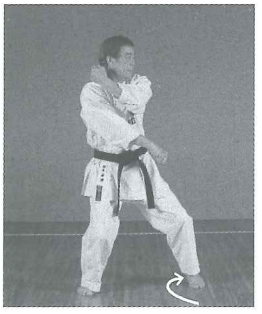
3-A (Vista lateral)



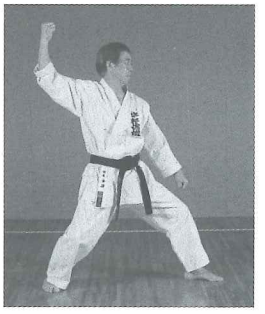
3



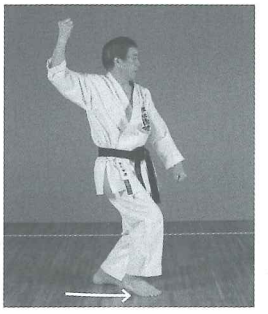
3 (Vista lateral)



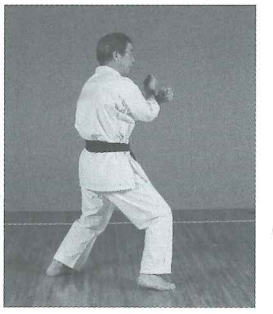
4-A



4



5-A



5-B

2-A) Adelantar el pie izquierdo hacia el derecho mientras la mano derecha, abierta en *shutō* (mano de cuchillo), retrocede hacia el cuerpo. Al mismo tiempo, empezar a bajar el codo izquierdo por delante del pecho.

2-B) Continuar dando un paso al frente con el pie izquierdo, elevando la mano derecha por debajo de la cara inferior del brazo izquierdo, mientras el codo izquierdo desciende por delante del cuerpo.

2) *Sōchin-dachi/Migi chūdan tate shutō-uke*
Plantando el pie izquierdo en posición enraizada, extender la mano derecha por delante del pecho para efectuar una parada media con el borde externo de la mano vertical mientras se atrasa el puño izquierdo hasta encima de la cadera izquierda.

3-A) *Sōchin-dachi/Hidari chūdan-zuki*
Manteniendo una potente posición enraizada, efectuar un directo a nivel medio con el puño izquierdo.

3) *Sōchin-dachi/Migi chūdan gyaku-zuki*
Efectuar un directo inverso a nivel medio con el puño derecho.

4-A) Atrasando el pie izquierdo hacia el pie derecho, elevar el puño izquierdo hasta encima del hombro derecho mientras se extiende el brazo derecho cruzando por delante del cuerpo.

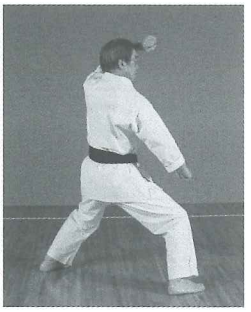
4) *Kōkutsu-dachi/Manji-uke*
Cambiando a posición atrasada derecha mirando hacia la izquierda, atrasar con fuerza el brazo derecho mientras el brazo izquierdo desciende, para ejecutar un *manji-uke:* el brazo derecho realiza hacia atrás una parada alta hacia el exterior (*jōdan uchi-uke*) mientras el brazo izquierdo efectúa una parada baja (*gedan-barai*) hacia el frente.

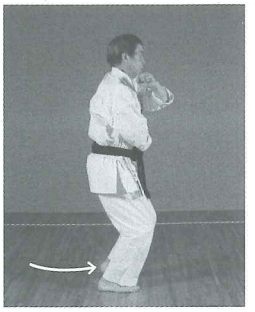
5-A) Dar un paso al frente con el pie derecho mientras se mantiene la misma posición del tren superior.

5-B) Justo antes de que la pierna derecha complete su paso al frente, empezar a bajar el brazo derecho mientras se eleva el izquierdo.

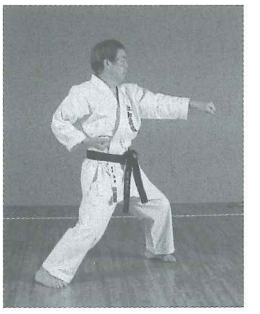
5) *Sōchin-dachi/Musō-gamae*
Plantando el pie derecho en posición enraizada, bajar el brazo derecho mientras se eleva el codo izquierdo para asumir *musō-gamae* (guardia incomparable).

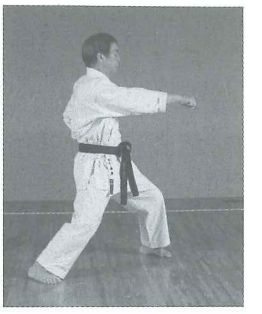
6-A) Dando un paso al frente con el pie izquierdo, atrasar el brazo derecho hacia el cuerpo y por debajo del brazo izquierdo mientras el codo izquierdo desciende por delante del pecho.

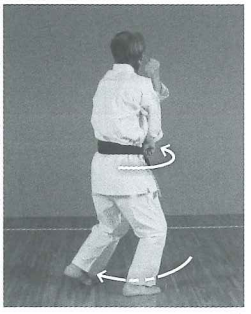

5

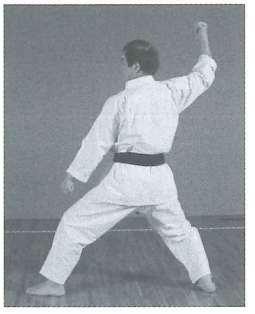

6-A

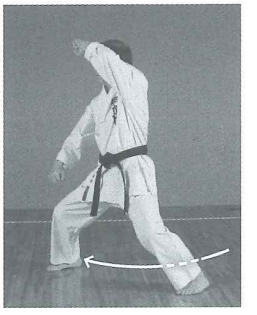
6

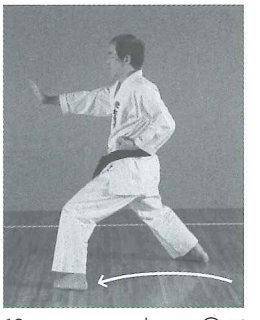

7-A

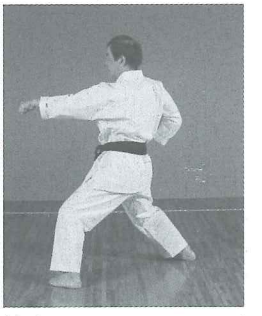

7

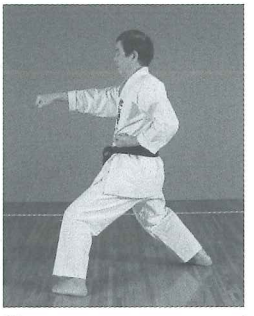

8-A

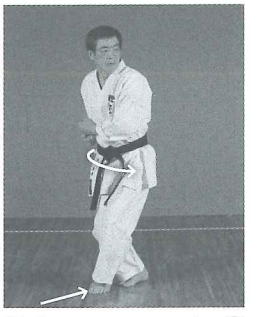

8

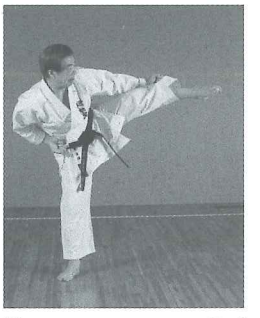

9

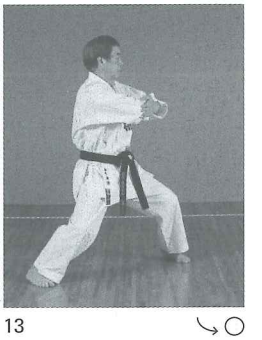

10


11-A


11


12-A


12


13

6) *Sōchin-dachi/Migi chūdan tate shutō-uke*
Completar el paso al frente con el pie izquierdo, a posición enraizada, mientras se efectúa una parada media con el borde externo de la mano derecha vertical, atrasando el puño izquierdo hasta encima de la cadera izquierda.

7-A) *Sōchin-dachi/Hidari chūdan-zuki*
Efectuar un directo a nivel medio con el puño izquierdo.

7) *Sōchin-dachi/Migi chūdan gyaku-zuki*
Efectuar un directo inverso a nivel medio con el puño derecho.

8-A) Girando la cabeza hacia la izquierda para quedar mirando en la dirección contraria, atrasar el pie izquierdo y girar el cuerpo 180 grados hacia la izquierda. Al mismo tiempo, elevar el puño izquierdo hasta encima del hombro derecho mientras se extiende el brazo derecho cruzando por delante del cuerpo hacia la izquierda.

8) *Kōkutsu-dachi/Manji-uke*
Asumir una posición atrasada derecha mientras se atrasa con fuerza el brazo derecho y desciende el brazo izquierdo para ejecutar un *manji-uke*.

9) *Sōchin-dachi/Musō-gamae*
Dar un paso al frente con el pie derecho, a posición enraizada, mientras se asume *musō-gamae* (guardia incomparable).

10) *Sōchin-dachi/Migi chūdan tate shutō-uke*
Dar un paso al frente con el pie izquierdo, a posición enraizada, mientras se efectúa una parada con el borde externo de la mano derecha vertical.

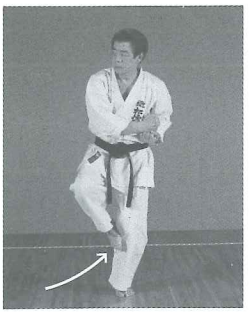
11-A) *Sōchin-dachi/Hidari chūdan-zuki*
Efectuar un directo a nivel medio con el puño izquierdo.

11) *Sōchin-dachi/Migi chūdan gyaku-zuki*
Efectuar un directo inverso a nivel medio con el puño derecho.

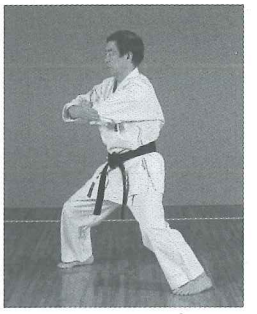
12-A) *Koshi-gamae*
Pivotando sobre el pie derecho, girar la cabeza a la izquierda para quedar mirando hacia el lado contrario mientras se atrasa el pie izquierdo hacia el pie derecho y se desplazan ambos puños hasta encima de la cadera derecha.

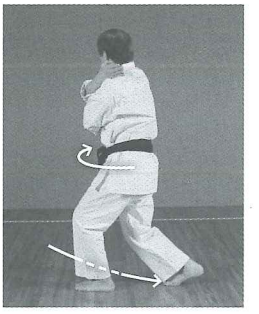
12) *Hidari yoko ke-age/Hidari yoko-mawashi uraken-uchi*
Efectuar una patada lateral percutante con la pierna izquierda mientras se ejecuta simultáneamente un ataque lateral circular con el dorso del puño izquierdo.

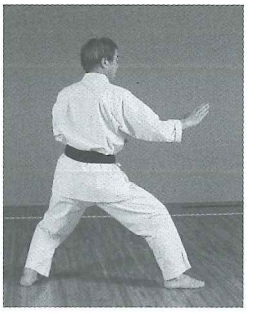
13) *Sōchin-dachi/Migi empi-uchi*
Dar un paso al frente en la dirección de la patada con el pie izquierdo, a posición enraizada, mientras se efectúa simultáneamente un ataque frontal de codo contra la palma de la mano izquierda.

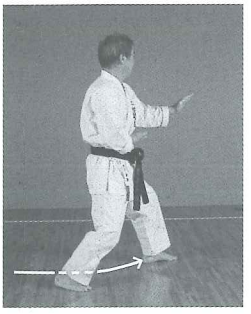

14-A

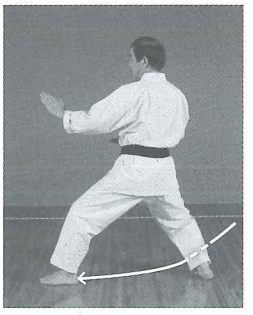
14

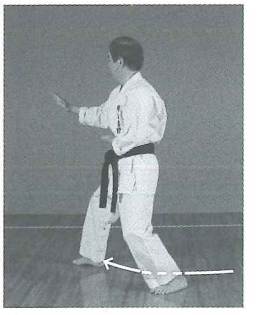

15

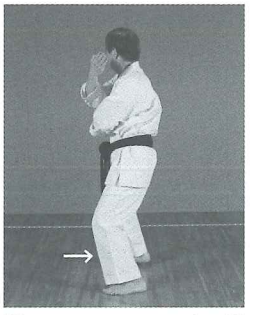

16-A

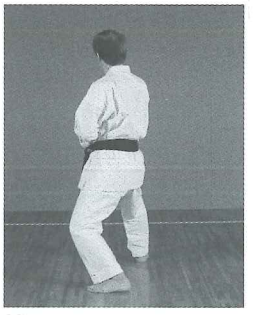

16

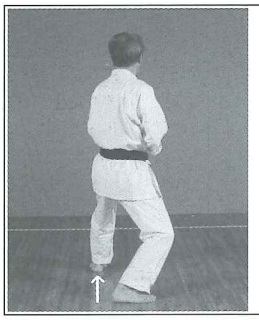

17

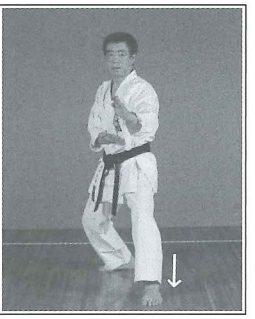

18

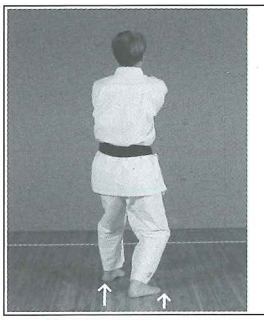

19

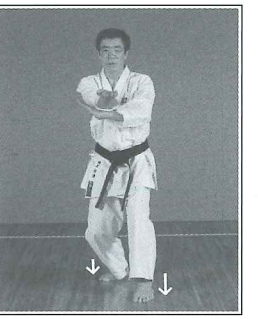

20-A

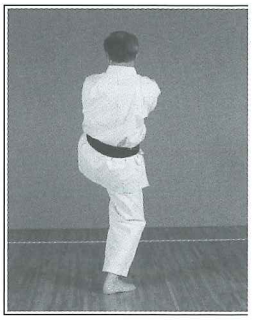

20


21


21 (Vista posterior)


22


22 (Vista posterior)


23

14-A) *Koshi-gamae*
Girando la cabeza a la derecha, elevar el pie derecho hasta el interior de la rodilla izquierda como preparativo para lanzar una patada lateral percutante hacia el lado derecho mientras ambos puños descienden hasta encima de la cadera izquierda.

14) *Migi yoko ke-age/Migi yoko-mawashi uraken-uchi*
Efectuar una patada lateral percutante mientras se ejecuta un ataque lateral circular con el dorso del puño derecho.

15) *Sōchin-dachi/Hidari empi-uchi*
Dar un paso al frente con el pie derecho en la dirección de la patada, a posición enraizada, mientras se efectúa un ataque frontal de codo contra la palma de la mano derecha.

16-A) Pivotando sobre el pie izquierdo, atrasar el pie derecho a lo largo del lado derecho del cuerpo para girar 180 grados hacia la derecha. Al mismo tiempo, elevar la mano derecha hasta encima del hombro izquierdo mientras se extiende el brazo izquierdo cruzando por delante del cuerpo hacia la derecha.

16) *Kōkutsu-dachi/Migi chūdan shutō-uke*
Cambiar a posición atrasada izquierda mientras se ejecuta una parada media con el borde externo de la mano derecha.

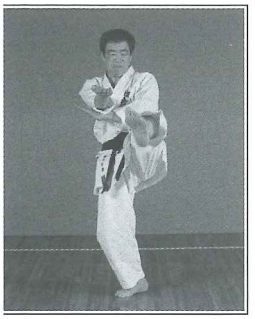
17) *Kōkutsu-dachi/Hidari chūdan shutō-uke*
Dando un paso al frente con el pie izquierdo en un ángulo de 45 grados hacia la izquierda, asumir *kōkutsu-dachi* (posición atrasada) derecha mientras se efectúa una parada media con el borde externo de la mano izquierda.

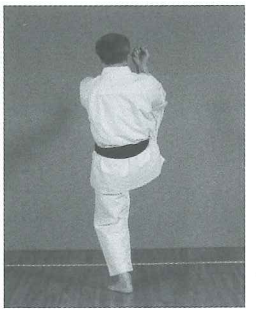
18) *Kōkutsu-dachi/Migi chūdan shutō-uke*
Atrasando el pie izquierdo, girar las caderas 135 grados hacia la izquierda, asumiendo *kōkutsu-dachi* (posición atrasada) izquierda mientras se ejecuta una parada media con el borde externo de la mano izquierda.

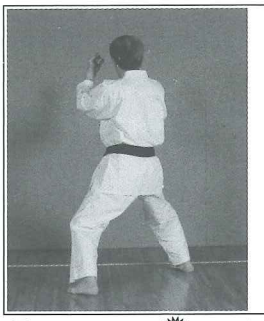
19) *Kōkutsu-dachi/Migi chūdan shutō-uke*
Dar un paso al frente con el pie derecho en un ángulo de 45 grados hacia la derecha, cambiando a posición atrasada izquierda mientras se efectúa una parada media con el borde externo de la mano derecha.

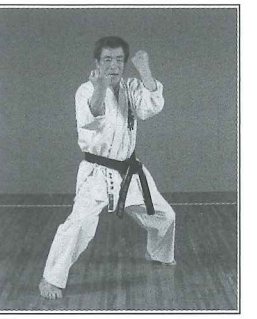
20-A) Pivotando sobre el pie izquierdo, deslizar el pie derecho cruzando hacia el lado derecho para girar 45 grados hacia la derecha, atrasando la mano derecha hasta encima del hombro izquierdo mientras se extiende el brazo izquierdo cruzando por delante del cuerpo hacia el lado derecho.

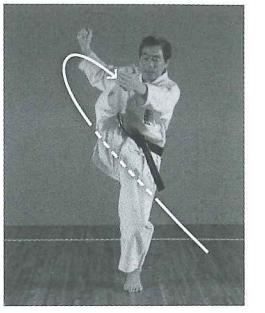
20) *Kōkutsu-dachi/Migi chūdan shutō-uke*
Asumir una posición adelantada izquierda mientras se ejecuta una parada media con el borde externo de la mano derecha.

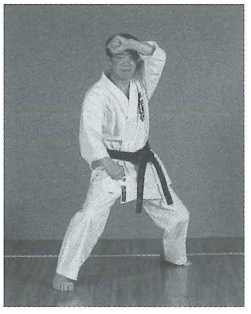

23 (Vista posterior)

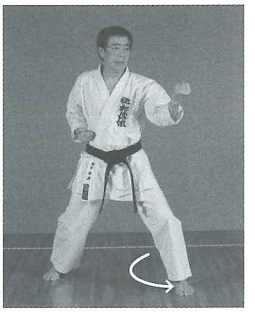

24

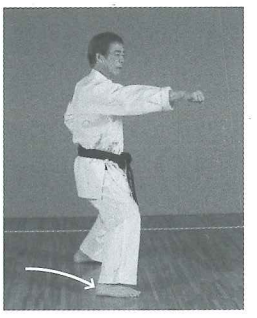

25

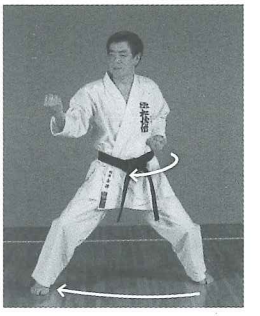

25 (Vista posterior)

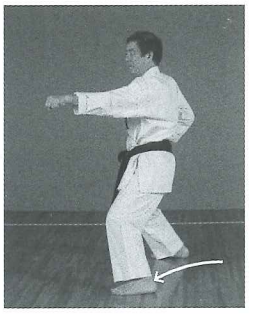

26


27


28


29


30


31

21) *Kōkutsu-dachi/Hidari chūdan shutō-uke*
Dar un paso al frente con el pie izquierdo, a posición atrasada derecha, mientras se efectúa una parada media con el borde externo de la mano izquierda.

22) *Kyo-dachi/Hidari osae-uke/Migi nukite*
Impulsándose con el pie derecho, deslizar ligeramente hacia delante el pie izquierdo y situar la pierna derecha en la vertical del tronco en *kyo-dachi* (posición inestable de paso, una posición atrasada —*kōkutsu-dachi*— acortada por delante con el pie de atrás girado hacia el interior en un ángulo de 45 grados). Al mismo tiempo, atrasar la mano izquierda hacia el cuerpo para realizar una parada interceptando (o presionando) mientras se proyecta simultáneamente la mano derecha hacia delante con la palma de la mano mirando hacia arriba, para efectuar un ataque en *nukite* (con la mano de lanza).

23) *Hidari mae-geri*
Manteniendo la misma posición del tren superior, efectuar una patada frontal percutante con la pierna izquierda.

24) *Migi mae-geri/Nagashi-uke/Uraken-uchi*
Efectuar inmediatamente una patada frontal percutante con la pierna derecha mientras se ejecuta, con el brazo derecho, una parada oblicua pasando junto al lado derecho de la cabeza y un ataque con el dorso del puño izquierdo hacia el frente.

25) *Sōchin-dachi/Nagashi-uke/Uraken-uchi*
Plantar delante el pie derecho, en posición enraizada, ejecutando simultáneamente con el brazo izquierdo una parada oblicua pasando junto al lado izquierdo de la cabeza mientras se efectúa un ataque con el dorso del puño derecho hacia el frente. Esta técnica se realiza acompañada de *kiai*.

26) *Migi jōdan mikazuki-geri*
Pivotando sobre el pie izquierdo, elevar el pie derecho describiendo un arco mientras se gira 180 grados hacia la izquierda para quedar mirando en la dirección contraria, efectuando una patada semicircular con la planta contra la mano izquierda abierta mientras se eleva el puño derecho hasta encima de la cabeza.

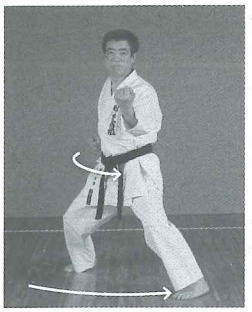
27) *Sōchin-dachi/Musō-gamae*
Bajar el pie derecho a posición enraizada mientras se cambia a *musō-gamae* (guardia incomparable).

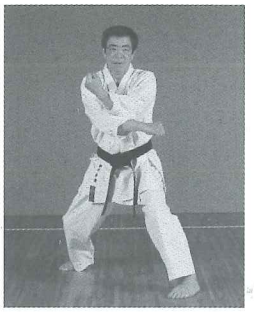
28) *Sōchin-dachi/Hidari chūdan uchi-uke*
Dar un paso al frente en un ángulo de 45 grados hacia la izquierda, a posición enraizada, mientras se ejecuta una parada media hacia el exterior con el brazo izquierdo.

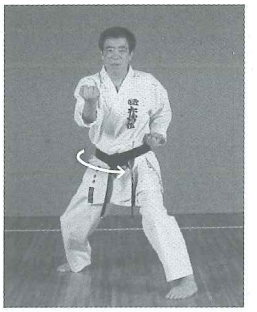
29) *Sōchin-dachi/Migi chūdan oi-zuki*
Dar un paso al frente con el pie derecho, a posición enraizada, mientras se efectúa un directo avanzado a nivel medio con el puño derecho.

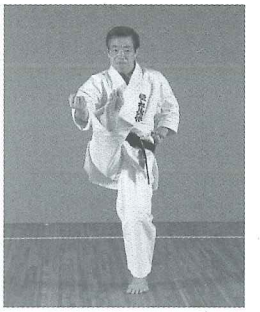
30) *Sōchin-dachi/Migi chūdan uchi-uke*
Pivotando sobre el pie izquierdo, deslizar el pie derecho cruzando hacia el lado derecho para girar el cuerpo 90 grados en la misma dirección, asumiendo una posición enraizada mientras se ejecuta una parada media hacia el exterior con el brazo derecho.

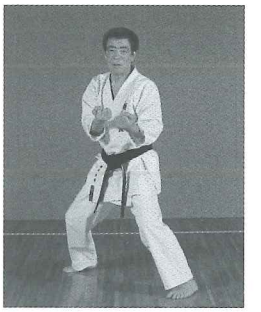
31) *Sōchin-dachi/Hidari chūdan oi-zuki*
Dar un paso al frente con el pie izquierdo, a posición enraizada, mientras se efectúa un directo avanzado a nivel medio con el puño izquierdo.


32

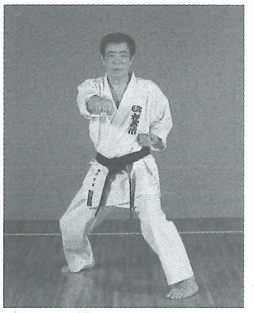

33-A

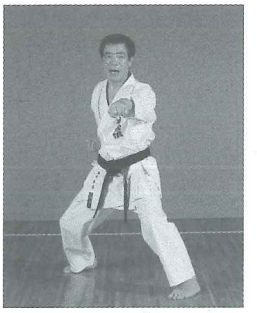

33

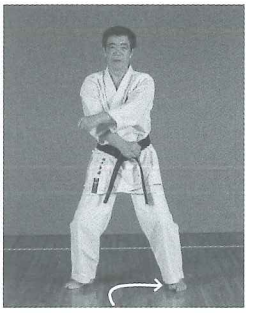

34

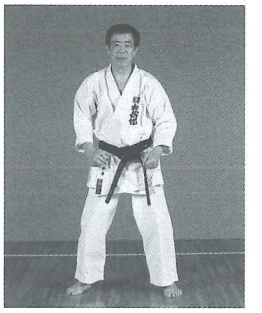

35-A

35


36-A


36


Yame-A


Yame

32) *Sōchin-dachi/Hidari chūdan uchi-uke*
Pivotando sobre el pie derecho, deslizar el izquierdo hacia el lado izquierdo para girar el cuerpo 45 grados hacia la izquierda mientras se ejecuta una parada media hacia el exterior con el brazo izquierdo.

33-A) Manteniendo una potente posición enraizada (*Sōchin-dachi*), cruzar con el puño derecho por delante del cuerpo y por debajo del brazo izquierdo.

33) *Sōchin-dachi/Migi chūdan uchi-uke/Gyaku-hanmi*
Sacar el brazo derecho para efectuar una parada hacia el exterior, girando las caderas a *gyaku-hanmi* (cadera en un ángulo de 45 grados hacia el frente, adelantando la cadera contraria a la pierna adelantada).

34) *Migi mae-geri*
Manteniendo los brazos en posición, efectuar una patada frontal percutante con la pierna derecha.

35-A) Plantar atrás el pie derecho, volviendo a asumir *Sōchin-dachi* (posición enraizada) mientras se desplaza el codo derecho directamente hacia la parte posterior y se extiende el brazo izquierdo por delante del cuerpo.

35) *Sōchin-dachi/Hidari yumi-zuki*
Completar el movimiento de los brazos para efectuar *yumi-zuki* (ataque directo con los puños de tensar el arco), en el que el brazo izquierdo ejecuta un directo recto a nivel medio (*chūdan choku-zuki*) mientras se atrasa el codo derecho. El puño derecho está colocado delante del lado derecho del pecho con el dorso del puño mirando hacia arriba. La posición de las manos sugiere la acción de tensar la cuerda de un arco para disparar una flecha.

36-A) *Sōchin-dachi/Migi chūdan gyaku-zuki*
Efectuar un directo inverso a nivel medio con el puño derecho.

36) *Sōchin-dachi/Hidari chūdan-zuki*
Efectuar un directo a nivel medio con el puño izquierdo, acompañado de *kiai*.

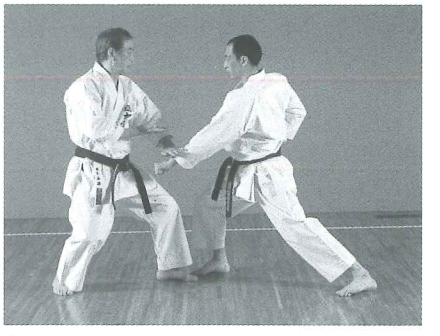
Yame-A) Atrasar el pie izquierdo, colocándolo alineado con el pie derecho en *soto hachiji-dachi* (posición con los talones separados y los dedos de los pies hacia el exterior) mientras el puño izquierdo retrocede hacia el hombro derecho y el brazo derecho se extiende cruzando por delante del cuerpo hacia el lado izquierdo.

Yame
Volver a una posición en postura natural (*shizentai*) con los brazos extendidos hacia abajo por delante del cuerpo, manteniendo *zanshin* (actitud física y mental después de la ejecución de una técnica, aplomo y completo autocontrol, finalización correcta).

ANÁLISIS TÉCNICO
Movimientos 21–25

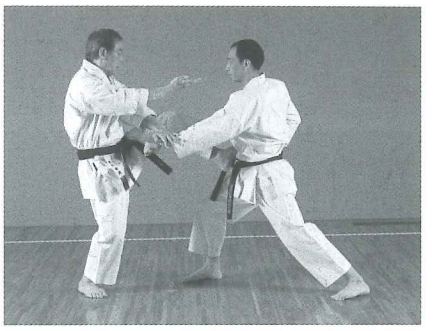
Al desviar el directo avanzado (*oi-zuki*) de un adversario con una parada con el borde externo de la mano (*chūdan shutō-uke*) (foto 1), emplear la misma mano defensora para contener un posterior directo inverso (*gyaku-zuki*) utilizando una parada interceptando (*osae-uke*) (foto 2). Adelantar la mano derecha para contraatacar con *nukite* (mano de lanza) (foto 3), seguido por una patada frontal (*mae-geri*) corta (foto 4). Cuando

1


2

el atacante continúa con un directo frontal (*jun-zuki*), responder con una parada hacia el exterior (*uchi-uke*) mientras se efectúa una patada frontal percutante (*mae-geri*) con la pierna contraria (foto 5). La misma técnica puede también emplearse en respuesta al directo inverso (*gyaku-zuki*) de un adversario, con la patada frontal percutante (*mae-geri*) efectuada simultáneamente con una combinación de parada oblicua (*nagashi-uke*) y ataque con el dorso del puño al rostro (*jōdan uraken-uchi*) (foto 6). Cuando el adversario contraataca entonces con un directo a nivel alto (*jōdan-zuki*), responder dando un paso al frente con una posterior parada oblicua (*nagashi-uke*) mientras se efectúa un ataque con el dorso del puño (*uraken-uchi*) (foto 7).

3


4

5

6

7

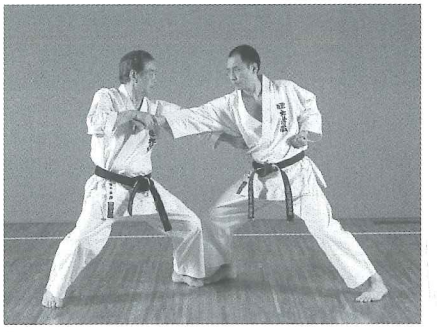
ANÁLISIS TÉCNICO

Movimientos 33–35

Tras defender el ataque directo avanzado (*oi-zuki*) de un adversario con una parada hacia el exterior inversa (*gyaku chūdan uchi-uke*) (foto 1), contraatacar con una patada frontal percutante (*mae-geri*) (foto 2), seguida de *yumi-zuki* (ataque directo con los puños de tensar el arco) a la sección media, realizada mientras se tira del adversario hacia delante para asegurar una técnica más potente (foto 2).

1

2


3

Meikyō (Rōhai)

明鏡

Entre las técnicas empleadas en kárate, *sankaku-tobi,* o salto triangular, ha alcanzado un estatus que roza la leyenda, al considerarse tal vez como una técnica secreta o espiritual. Según algunas teorías, el *sankaku-tobi* horizontal que aparece cerca del final de este kata se cree que es algo parecido a esa técnica legendaria. Meikyō, sin embargo, es como se denomina este kata en el estilo Shōtōkan, nombre que le fue asignado por el maestro Gichin Funakoshi en torno a la época en que cambió los caracteres empleados para escribir "karate".

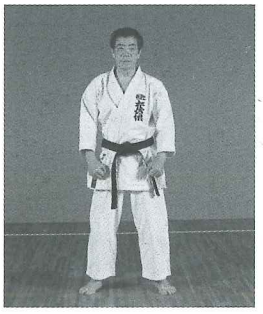
Este kata, llamado Rōhai en otros estilos de kárate en el pasado, estaba constituido por tres versiones, numeradas de uno a tres (*shodan, nidan* y *sandan*), y se caracterizaba por técnicas realizadas en posición de la grulla (*tsuru-ashi dachi*). En comparación, Meikyō no se divide en múltiples versiones. Además, aunque Meikyō incluya una respuesta a un ataque del adversario blandiendo un bastón (*jō*), no hay tal técnica en Rōhai.

No obstante, uno de los rasgos principales que se encuentran en los tres katas Rōhai (de *shodan* a *sandan*) —una parada inversa separando (*gyaku kakiwake-uke*) con las manos abiertas realizada en *shiko-dachi* (posición de sumo, o abierta del jinete)— también se encuentra en Meikyō. Este atributo que tienen en común sirve de prueba de que tanto Meikyō como Rōhai son katas relacionados.

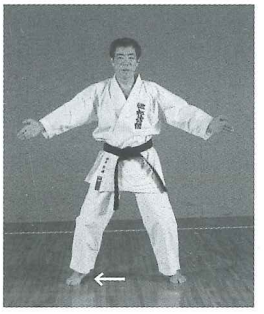
Los Rōhai que comprenden Rōhai Shodan, Nidan y Sandan pertenecen a la escuela de kárate de Itosu y son conocidos como Itosu Rōhai. El Rōhai proveniente de Tomari, derivado de la escuela de Matsumora, se denomina Matsumora Rōhai e incluye diversas técnicas ingeniosas basadas en intercambios cuerpo a cuerpo. Entre ellas se incluyen el atrapamiento del brazo del adversario tras defender en posición de la grulla, seguido de una patada frontal percutante a nivel medio, después de la cual se realiza una parada con el borde externo de la mano, se agarra la muñeca del adversario, se efectúa un barrido de la pierna y se continúa con un directo descendente.

Si suponemos que Meikyō empezó como Rōhai, se necesitan más investigaciones para determinar en qué punto se apartó de él para convertirse en el kata que hoy es.

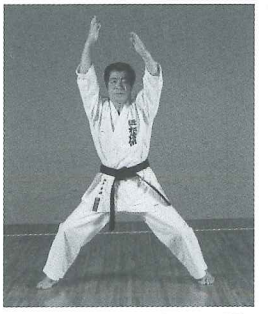
Meikyō



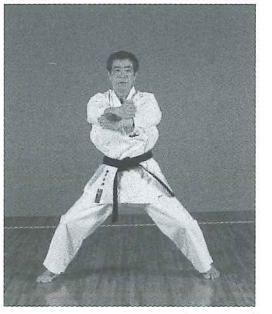
Yōi



1-A



1-B



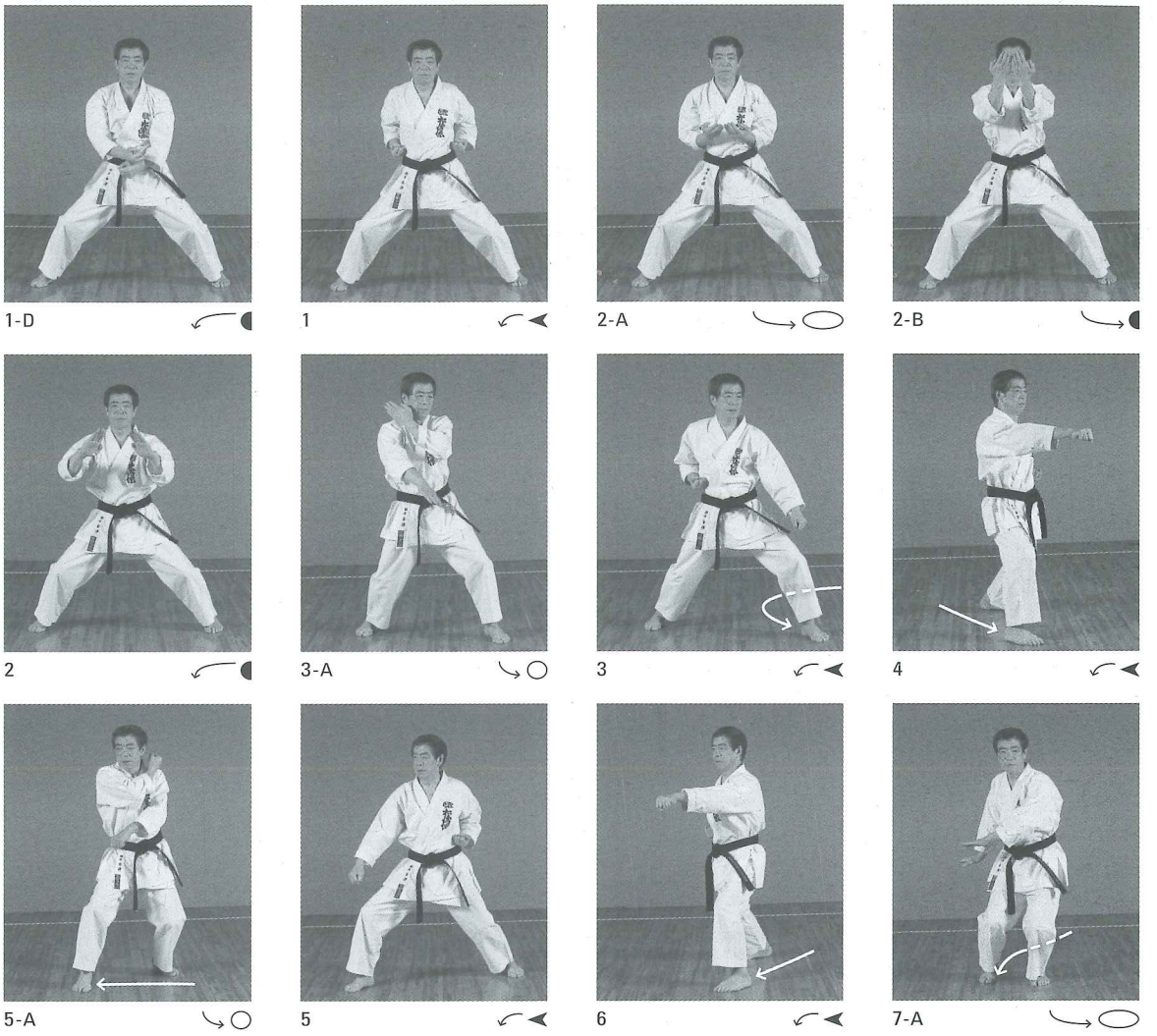
1-C

***Yōi* (Posición de atención)**
Soto hachiji-dachi (posición con los talones separados y los dedos de los pies hacia el exterior) con ambos puños colocados delante de las caderas.

1-A) Sacar el pie derecho hacia la derecha mientras se extienden ambos brazos a los lados, abriendo las manos mientras se apartan del cuerpo.

1-B) Elevar las manos en torno al cuerpo como si estuvieran describiendo un amplio círculo mientras las caderas descienden.

1-C) Asumir *kiba-dachi* (posición del jinete) mientras se bajan los brazos, aún extendidos, por delante del pecho, cruzándolos por las muñecas, con el brazo derecho encima del izquierdo.



1-D) Atrasar los codos a lo largo de los costados mientras se cierran los puños.

1) *Kiba-dachi/Ryō goshi-gamae*
Los codos retroceden, atrasándose los puños hasta situarse encima de las caderas.

2-A) Sacar y elevar ambas manos, abiertas en *shutō* (mano de cuchillo), una hacia la otra por delante del pecho.

2-B) Elevar juntas las manos por delante del rostro con los dedos meñiques alineados y el dorso de las manos mirando hacia delante.

2) *Kiba-dachi/Jōshin-gamae*
Separar los codos y bajarlos ligeramente mientras las manos giran hacia el exterior. Esta guardia, en la que los antebrazos sugieren los lados de un triángulo imaginario, se conoce como *jōshin-gamae* (guardia de "limpieza mental").

3-A) Desplazar el pie izquierdo ligeramente hacia el pie derecho, atrasando la mano izquierda hasta encima del hombro derecho mientras se extiende el brazo derecho por delante del cuerpo sesgado hacia la izquierda.

3) *Zenkutsu-dachi/Hidari gedan-barai*
Dar un paso al frente con el pie izquierdo siguiendo un ángulo de 45 grados hacia la izquierda, a posición adelantada izquierda, mientras se ejecuta una parada baja con el brazo izquierdo.

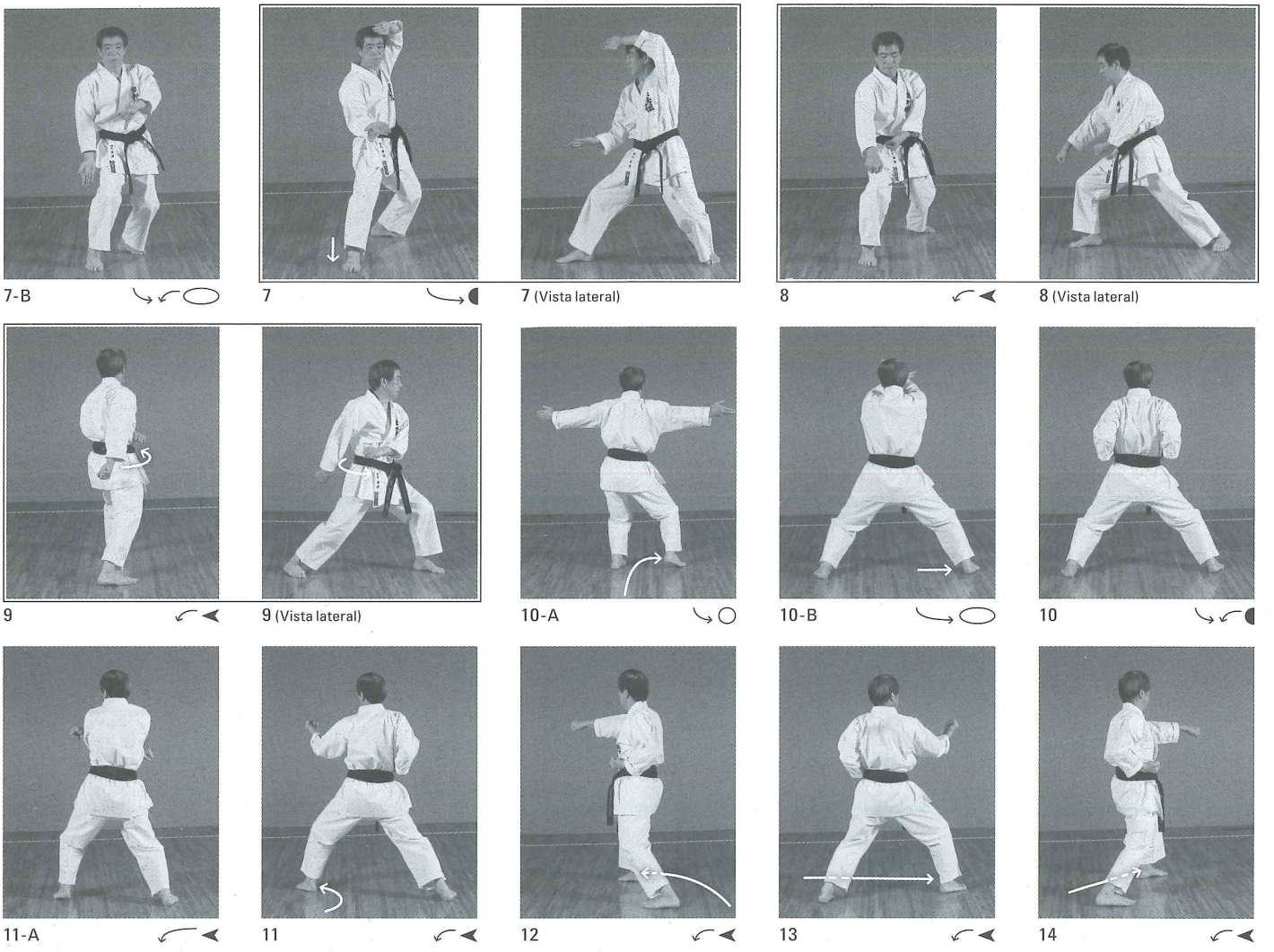
4) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan oi-zuki*
Dar un paso al frente con el pie derecho, a posición adelantada derecha, mientras se efectúa un directo avanzado a nivel medio con el puño derecho.

5-A) Pivotando sobre el pie izquierdo, deslizar el pie derecho cruzando hacia el lado derecho, girando el cuerpo 90 grados en la misma dirección mientras se atrasa el puño derecho hasta encima del hombro izquierdo y se extiende el brazo izquierdo cruzando por delante del cuerpo.

5) *Zenkutsu-dachi/Migi gedan-barai*
Cambiar a una posición adelantada derecha mientras se efectúa una parada baja con el brazo derecho.

6) *Zenkutsu-dachi/Hidari chūdan oi-zuki*
Dar un paso al frente con el pie izquierdo, a posición adelantada izquierda, mientras se realiza un directo avanzado a nivel medio con el puño izquierdo.

7-A) Deslizando el pie derecho al frente, hacia el pie izquierdo, girar la cabeza 45 grados hacia la izquierda y atrasar ambos brazos, abriendo las manos con las palmas mirando hacia abajo.



7-B) Deslizar el pie derecho hacia delante pasando junto al pie izquierdo, bajando y sacando la mano derecha hacia el frente en un movimiento parabólico mientras se eleva simultáneamente el codo izquierdo.

7) *Kōkutsu-dachi/Morote jō-uke*

Asumiendo una posición atrasada izquierda, elevar la mano derecha hasta aproximadamente la altura de la cintura y la mano izquierda hasta encima de la frente para realizar una parada a dos manos contra un ataque de *jō* (bastón). El codo derecho se sitúa contra la cadera derecha mientras el antebrazo izquierdo se encuentra encima de la cabeza con el codo izquierdo atrasado hacia la parte posterior.

8) *Jō-zukami*

Impulsándose con el pie izquierdo, adelantar las caderas, transfiriendo el centro de gravedad hacia la pierna derecha mientras ambas manos, con los puños cerrados, se proyectan hacia abajo sesgadas por delante del cuerpo, para ejecutar un agarre de *jō*. El puño derecho se dirige hacia delante con el dorso del puño mirando hacia arriba mientras la cara interior de la muñeca izquierda se apoya contra el abdomen inferior con el dorso del puño mirando hacia el suelo.

9) Impulsándose con el pie derecho, atrasar las caderas, girándolas hacia la izquierda para quedar mirando en la dirección contraria sin cambiar la posición de los pies. Al mismo tiempo, mantener las manos en el mismo emplazamiento mientras los puños rotan hacia el interior.

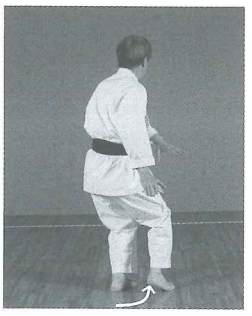
10-A) Adelantar y sacar el pie derecho hacia la derecha alineado con el pie izquierdo mientras se sacan los brazos directamente hacia los lados del cuerpo con las manos abiertas.

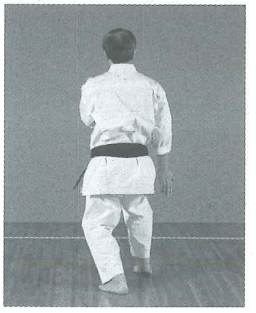
10-B) Bajando las caderas mientras el pie derecho se desliza hacia el lado derecho, elevar las manos en torno al cuerpo y bajarlas por delante del pecho, cruzando los brazos por las muñecas con el brazo derecho encima del brazo izquierdo.

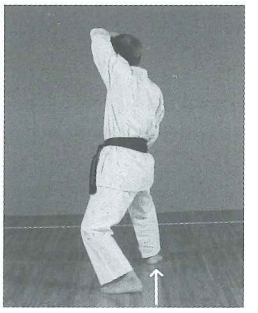
10) *Kiba-dachi/Ryō goshi-gamae*

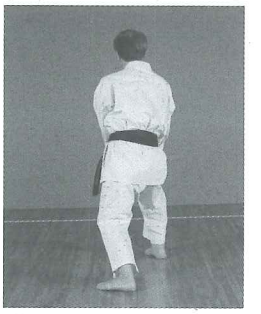
Asumiendo *kiba-dachi* (posición del jinete), desplazar los codos hacia la parte posterior, atrasando los puños hasta encima de las caderas.

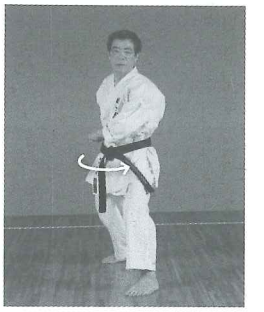
11-A) Desplazar el pie izquierdo ligeramente hacia el pie derecho, atrasando el puño izquierdo hasta situarlo debajo de la cara inferior del brazo derecho mientras se extiende el brazo derecho por delante del cuerpo sesgado hacia la izquierda.

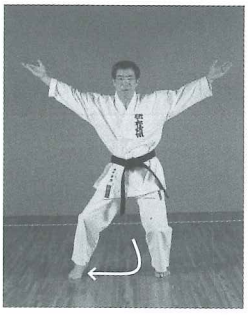

15-A

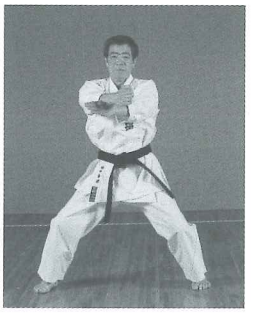

15-B


15

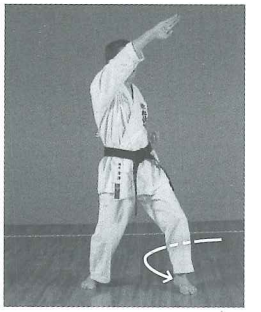

16

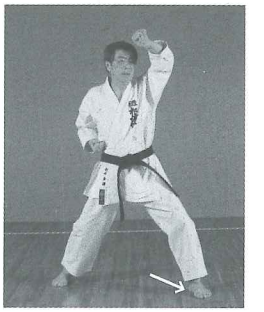

17

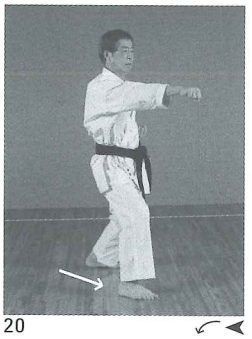

18-A


18-B

18


19-A


19


20

11) *Zenkutsu-dachi/Hidari chūdan uchi-uke*
Dar un paso al frente con el pie izquierdo siguiendo un ángulo de 45 grados hacia la izquierda, a posición adelantada izquierda, mientras se efectúa una parada media hacia el exterior con el brazo izquierdo.

12) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan oi-zuki*
Dar un paso al frente con el pie derecho, a posición adelantada derecha, mientras se efectúa un directo avanzado a nivel medio con el puño derecho.

13) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan uchi-uke*
Pivotando sobre el pie izquierdo, deslizar el pie derecho cruzando hacia la derecha, girando el cuerpo 90° grados en esa misma dirección, a posición adelantada derecha, mientras se efectúa una parada media hacia el exterior con el brazo derecho.

14) *Zenkutsu-dachi/Hidari chūdan oi-zuki*
Dar un paso al frente con el pie izquierdo, a posición adelantada izquierda, mientras se realiza un directo avanzado a nivel medio con el puño izquierdo.

15-A) Deslizar el pie derecho al frente, hacia el pie izquierdo, mientras las manos se abren y los brazos se atrasan.

15-B) Deslizando el pie derecho pasando junto al pie izquierdo, sacar la mano derecha hacia el frente en un movimiento parabólico bajo mientras se eleva el codo izquierdo.

15) *Kōkutsu-dachi/Morote jō-uke*
Asumir una posición atrasada izquierda mientras se elevan los brazos para realizar una parada de *jō* a dos manos.

16) *Jō-zukami*
Impulsarse con el pie izquierdo y bajar ambas manos, con los puños cerrados, sesgadas por delante del cuerpo, para ejecutar un agarre de *jō*.

17) Impulsarse con el pie derecho y desplazar las caderas hacia la parte posterior, girando para quedar mirando en la dirección contraria mientras se mantienen las manos en el mismo emplazamiento y se rotan los puños hacia el interior.

18-A) Adelantar el pie derecho y sacarlo hacia la derecha mientras se extienden los brazos a los lados del cuerpo con las manos abiertas.

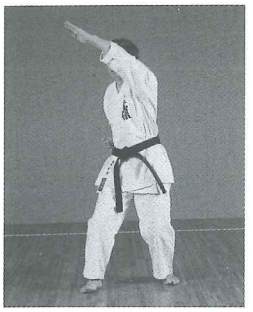
18-B) Bajando las caderas a posición del jinete mientras el pie derecho se desliza hacia el lado derecho, elevar las manos en torno al cuerpo y bajarlas por delante del pecho, cruzando los brazos por las muñecas con el derecho encima del izquierdo.

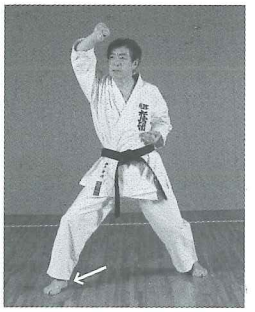
18) *Kiba-dachi/Ryō goshi-gamae*
Desplazar los codos hacia la parte posterior, atrasando los puños hasta encima de las caderas.

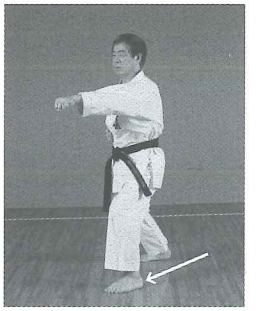
19-A) Atrasar ligeramente el pie izquierdo hacia el derecho, girando las caderas hacia la izquierda mientras se extiende hacia arriba por delante del cuerpo el brazo derecho sesgado hacia la izquierda.

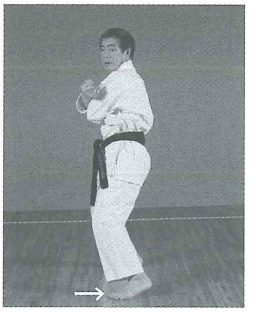
19) *Zenkutsu-dachi/Hidari jōdan age-uke*
Dar un paso al frente con el pie izquierdo siguiendo un ángulo de 45 grados hacia la izquierda, a posición adelantada izquierda, mientras se efectúa una parada ascendente con el brazo izquierdo.

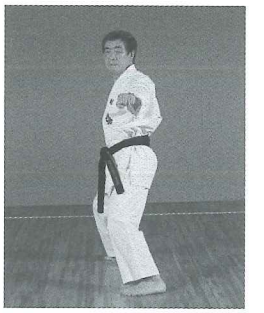
20) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan oi-zuki*
Dar un paso al frente con el pie derecho, a posición adelantada derecha, mientras se efectúa un directo avanzado a nivel medio con el puño derecho.

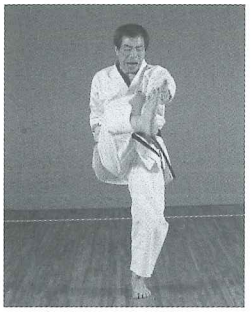

21-A

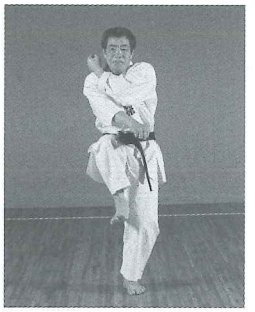

21

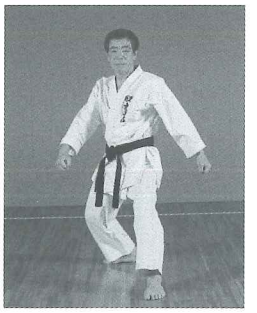

22

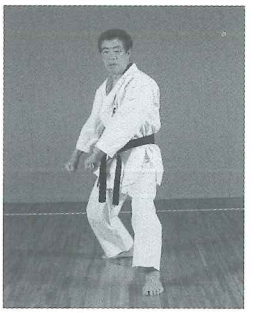

23-A

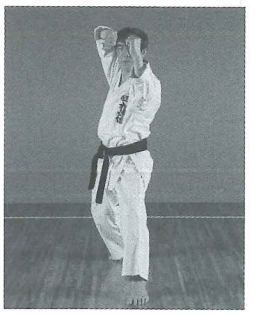

23

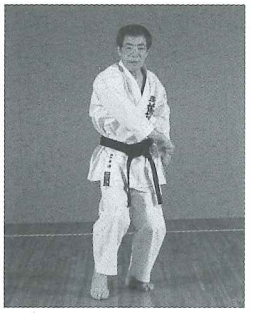

24


25-A

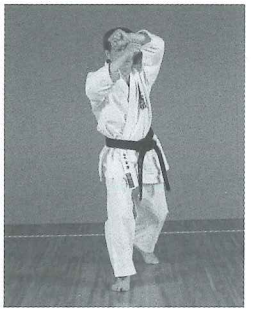

25

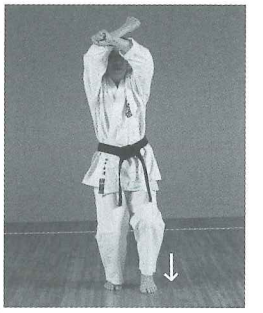

26-A

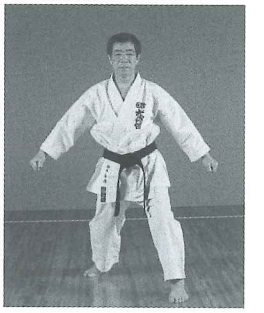

26


27-A

27


28-A


28-B


28

21-A) Pivotando sobre el pie izquierdo, deslizar el pie derecho hacia atrás, en dirección al pie izquierdo, y girar las caderas 90 grados hacia la derecha. Al mismo tiempo, atrasar el puño derecho hasta encima de la cadera derecha mientras se extiende el brazo izquierdo hacia arriba sesgado a la derecha.

21) *Zenkutsu-dachi/Migi jōdan age-uke*
Dar un paso al frente con el pie derecho, a posición adelantada derecha, mientras se efectúa una parada ascendente con el brazo derecho.

22) *Zenkutsu-dachi/Hidari chūdan oi-zuki*
Dar un paso al frente con el pie izquierdo, a posición adelantada izquierda, mientras se realiza un directo avanzado a nivel medio con el puño izquierdo.

23-A) Desplazar el pie izquierdo 45 grados hacia la izquierda, colocándolo alineado con el pie derecho mientras se atrasa el puño izquierdo hacia el lado derecho del cuerpo y se extiende el brazo derecho cruzando el pecho en la dirección contraria.

23) *Kiba-dachi/Hidari chūdan tettsui-uchi*
Asumir *kiba-dachi* (posición del jinete) mientras se saca el puño izquierdo hacia el lado izquierdo para efectuar un ataque a nivel medio con el puño de martillo.

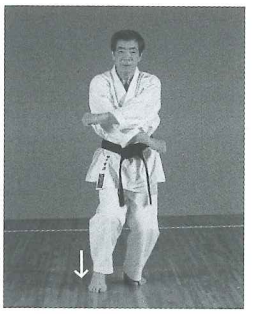
24) *Mikazuki-geri*
Manteniendo el puño derecho colocado encima de la cadera derecha, elevar el pie derecho alrededor del la cara anterior del cuerpo para efectuar una patada semicircular con la planta contra la palma de la mano izquierda, acompañada de *kiai*.

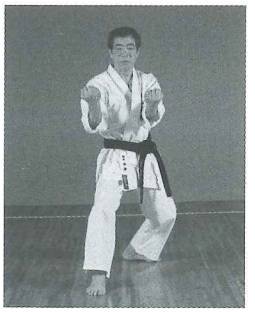
25-A) Retirando el pie derecho, atrasar el puño izquierdo hasta encima del hombro derecho mientras se extiende el brazo derecho por delante del cuerpo sesgado hacia la izquierda.

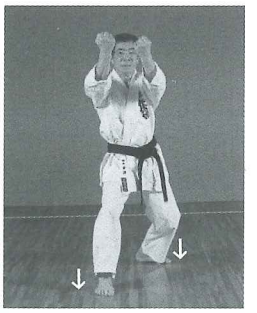
25) *Kōkutsu-dachi/Ryōwan gedan kakiwake-uke*
Plantar detrás el pie derecho, en posición atrasada derecha, mientras se sacan los puños a los lados del cuerpo para efectuar una parada baja doble separando (o abriendo). Los brazos permanecen estirados al desplazarse hacia abajo y a los lados.

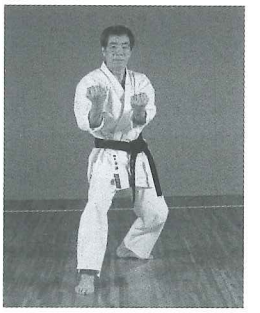
26-A) Atrasar ambos brazos en un movimiento deslizante, generando impulso para efectuar una potente parada hacia el frente.

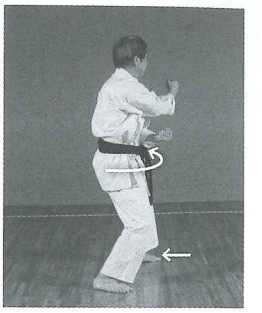
26) *Kōkutsu-dachi/Morote haiwan-uke*
Elevar ambos brazos en un brusco movimiento de látigo para realizar a nivel alto una parada hacia el exterior con la cara posterior del antebrazo izquierdo, acompañada por el brazo derecho para añadir impulso.

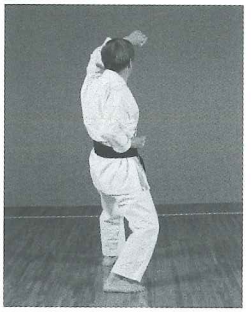

29-A

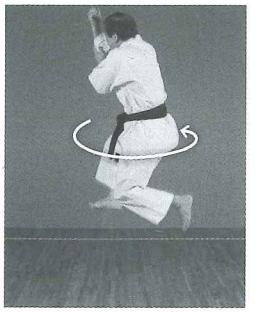

29

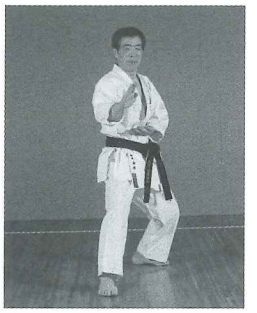

30-A

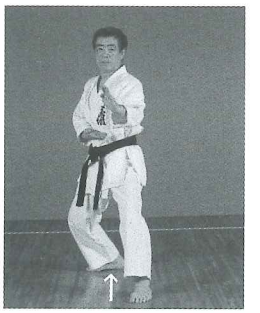

30

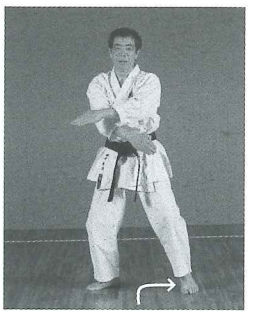

31-A

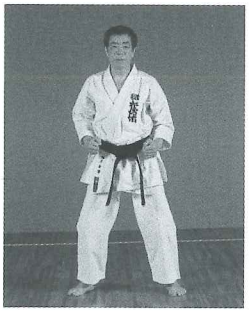

31


32


33


34


Yame-A


Yame

27-A) Dando un paso al frente con el pie derecho, bajar y atrasar los brazos pasando por el lado izquierdo del cuerpo en un movimiento deslizante hasta la parte posterior.

27) *Kōkutsu-dachi/Morote haiwan-uke*
Completando el paso al frente, a posición atrasada izquierda, elevar ambos brazos para efectuar una parada alta hacia el exterior con la cara posterior del antebrazo derecho, acompañada por el brazo izquierdo para añadir impulso.

28-A) Dando un paso al frente con el pie izquierdo, atrasar el codo derecho mientras se adelanta el codo izquierdo.

28-B) Mientras el pie izquierdo avanza, cruzar los brazos por las muñecas delante de la frente con el brazo derecho colocado entre el brazo izquierdo y la cabeza.

28) *Zenkutsu-dachi/Ryōwan gedan kakiwake-uke*
Dar un paso al frente con el pie izquierdo, a posición adelantada izquierda, mientras se bajan los brazos y se sacan a los lados para efectuar una parada baja doble separando (o abriendo).

29-A) Dando un paso al frente con el pie derecho, cruzar los brazos delante del pecho con el brazo izquierdo colocado encima del derecho.

29) *Kōkutsu-dachi/Ryōwan uchi-uke*
Completar el paso al frente con el pie derecho, a posición atrasada izquierda, mientras se efectúa una parada doble hacia el exterior.

30-A) *Kōkutsu-dachi/Morote kizami ura-zuki*
Impulsarse con el pie izquierdo, deslizando el pie derecho ligeramente hacia delante mientras se efectúa hacia arriba un ataque directo con los dos puños girados.

30) Bajar inmediatamente los codos después del ataque directo con los dos puños girados.

31-A) Girando la cabeza a la izquierda para quedar mirando hacia la parte posterior, rotar las caderas en la misma dirección mientras se extiende el brazo derecho hacia arriba en la dirección de la pierna izquierda.

31) *Kōkutsu-dachi/Hidari jōdan age-uke*
Desplazar el centro de gravedad hacia la pierna derecha, asumiendo una posición atrasada derecha mientras se ejecuta una parada ascendente con el brazo izquierdo.

32) *Sankaku-tobi/Empi-uchi*
Lanzar la rodilla derecha de frente por delante del cuerpo y saltar hacia arriba impulsándose con la pierna izquierda, girando el cuerpo hacia la izquierda para realizar un salto triangular mientras se efectúa un ataque con el codo derecho contra la palma de la mano izquierda, acompañado de *kiai*. Al ejecutar el salto triangular, la sensación debe ser de que el cuerpo describe un círculo en torno al codo derecho.

33) *Kōkutsu-dachi/Migi chūdan shutō-uke*
Completando un giro de 180 grados a la izquierda, plantar el pie derecho seguido inmediatamente por el izquierdo, a posición atrasada izquierda, mientras se ejecuta una parada media con el borde externo de la mano derecha.

34) *Kōkutsu-dachi/Hidari chūdan shutō-uke*
Dar un paso atrás con el pie derecho, a posición atrasada derecha, mientras se ejecuta una parada media con el borde externo de la mano izquierda.

Yame-A) Atrasar el pie izquierdo y sacarlo hacia el lado izquierdo, colocándolo alineado con el pie derecho en *soto hachiji-dachi* (posición con los talones separados y los dedos de los pies hacia el exterior). Al mismo tiempo, extender el brazo izquierdo cruzando el pecho hacia el lado derecho del cuerpo y por encima del brazo derecho, que se extiende hacia el lado izquierdo.

Yame
Volver a una posición en postura natural (*shizentai*) con los brazos extendidos hacia abajo por delante del cuerpo, manteniendo *zanshin* (actitud física y mental después de la ejecución de una técnica, aplomo y completo autocontrol, finalización correcta).

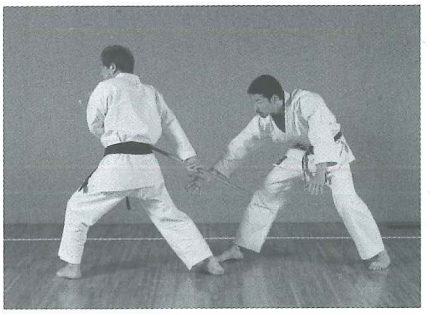
ANÁLISIS TÉCNICO

Movimientos 7–9

Al agarrar el bastón (*morote jō-uke*) tras el ataque de *jō* de un adversario (foto 1), contraatacar proyectando el bastón hacia delante (*jō-zukami*) en dirección al atacante (foto 2). Y después, girando las caderas bruscamente hacia la izquierda, desarmar al atacante mientras nos giramos para quedar de frente a otro adversario que se acerca desde la dirección contraria (foto 3).

1

2

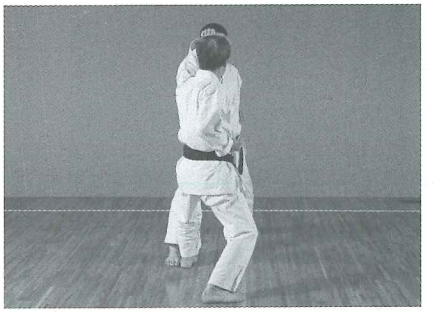


3

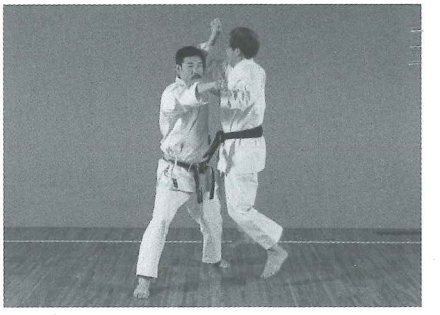
ANÁLISIS TÉCNICO

Movimientos 31–33

Después de defender un ataque directo avanzado a nivel alto (*jōdan oi-zuki*) (foto 1), saltar alrededor del adversario utilizando un salto triangular (*sankaku-tobi*) mientras se contraataca simultáneamente con el codo (*empi-uchi*) (fotos 2 y 3), aterrizando en el lado contrario del atacante en posición atrasada (*kōkutsu-dachi*) preparado para responder a cualquier ataque posterior (foto 4).



1



2

3

4

二十四歩

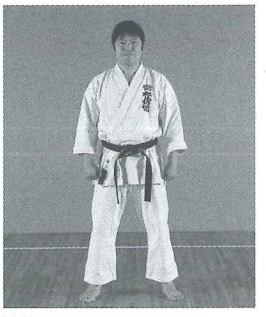
Nijūshiho

Aunque este kata, que también se conoce con el nombre de Niseshi, ha sido transmitido a los estilos de kárate Shōtōkan, Shitō-ryū y Wadō-ryū, poco se sabe acerca de su creador o sus orígenes. Con muchas similitudes con Unsu, es bastante probable que Nijūshijo pertenezca a la familia de katas Nigaki, junto con Sōchin.

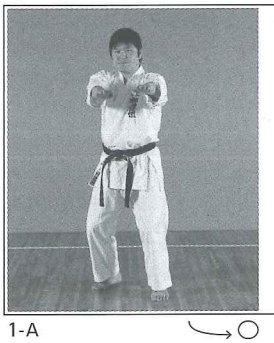
Nijūshijo se abre con una parada interceptando (*osae-uke* en *ryūsui no kamae*) ejecutada lentamente en respuesta a un ataque de puño a nivel medio desde el frente, seguido por un potente directo inverso (*ryūsui-zuki*), y luego un ataque de codo (*zempo empi-uchi*) relativamente lento. La parada inicial se realiza en posición atrasada (*kōkutsu-dachi*), con el pie derecho desplazándose hacia la parte posterior con un paso deslizante (*suri-ashi*). El directo inverso también se efectúa en posición atrasada tras impulsarse hacia delante con el pie de atrás para generar potencia en la dirección del ataque. Y finalmente, el ataque de codo que completa la secuencia de apertura se ejecuta en postura natural. Este ritmo de lento-rápido-lento con el cual se realiza la secuencia de apertura es exclusivo de Nijūshiho.

Otras características de este kata incluyen cinco ataques de codo, ejecutados tanto hacia el frente como lateralmente, diversos ataques directos efectuados contra objetivos a distintos niveles, y técnicas de proyección a dos manos, incluyendo directos en U y proyecciones con la base de la palma de las dos manos. Entre las diversas técnicas que contiene Nijūshiho, hay una palmada con el dorso de las manos por encima de la cabeza pensada para distraer momentáneamente al adversario antes de ejecutar una combinación de parada parabólica (*sukui-uke*) / derribo de rodilla. El kata termina con una proyección con la base de la palma de las dos manos efectuada en posición del reloj de arena (*sanchin-dachi*), realizada mientras se regula la respiración para coincidir con la ejecución de la técnica.

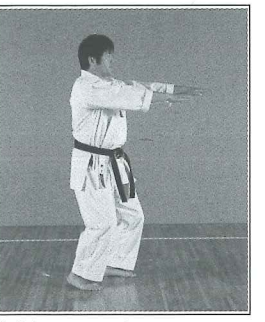
Nijūshiho



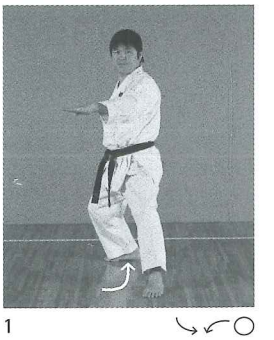
Yōi



1-A



1-A (Vista lateral)

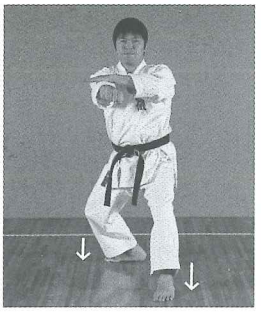


1

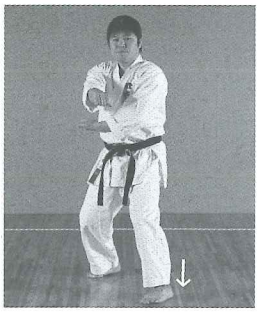
***Yōi* (Posición de atención)**
Soto hachiji-dachi (posición con los talones separados y los dedos de los pies hacia el exterior) con ambos puños colocados delante de las caderas.

1-A) Girando las caderas hacia la derecha, dar un paso atrás con el pie derecho mientras se abren ambas manos y se extienden los brazos en un ángulo de 45 grados hacia la izquierda respecto a las caderas.

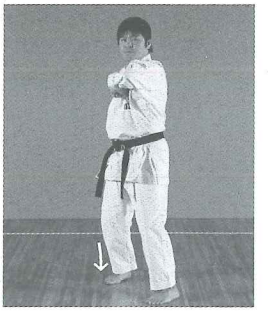
1) *Kōkutsu-dachi/Ryūsui no kamae*
Asumiendo una posición atrasada derecha, el puño derecho retrocede hasta la cadera derecha mientras se desplaza el antebrazo izquierdo hacia el cuerpo al nivel del pecho para realizar una parada interceptando (*osae-uke*) a nivel medio. Esta guardia se conoce como *ryūsui no kamae* (guardia del agua que discurre).



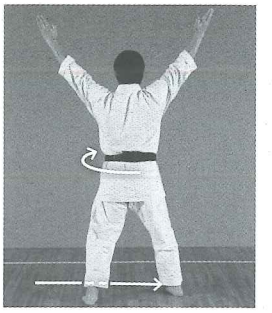
2-A



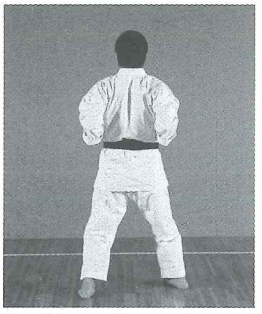
2-B



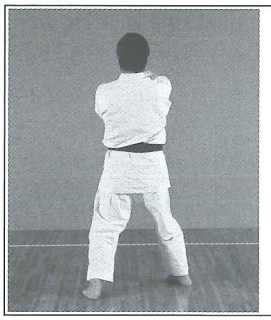
2



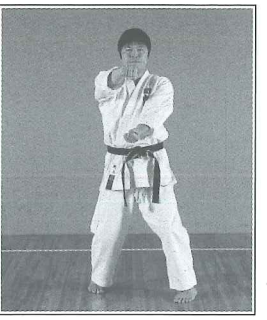
3-A



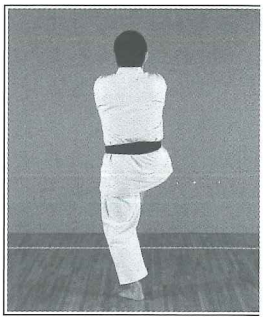
3-B



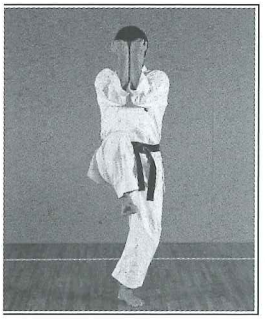
3



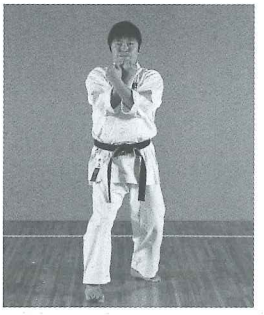
3 (Vista posterior)



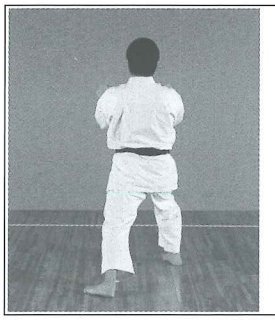
4-A



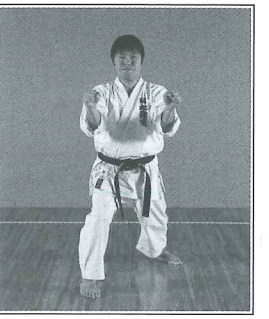
4-A (Vista posterior)



4-B (Vista posterior)



4



4 (Vista posterior)

2-A) *Kōkutsu-dachi/Ryūsui-zuki*
Impulsándose hacia el frente con el pie derecho, sacar el puño derecho por delante del cuerpo justo por debajo de la mano izquierda para efectar un directo del agua que discurre (*ryūsui-zuki*) mientras se mantiene una potente posición atrasada.

2-B) Deslizando el pie izquierdo hacia delante, la mano izquierda se atrasa hasta debajo de la cara inferior del brazo derecho, rotando la muñeca de manera que la palma de la mano izquierda mire hacia arriba.

2) *Shizentai/Hidari zempō empi-uchi*
Avanzar el pie derecho y elevar las caderas para asumir una postura natural mientras se saca el codo izquierdo por delante del cuerpo y se eleva para efectuar un ataque frontal de codo.

3-A) Pivotando sobre el pie izquierdo, deslizar el pie derecho cruzando por detrás mientras se giran las caderas a la derecha para quedar mirando en la dirección contraria. Al mismo tiempo, extender ambos brazos directamente hacia los lados mientras se abren las manos con las palmas mirando hacia arriba e inmediatamente se elevan sesgadas hacia el frente.

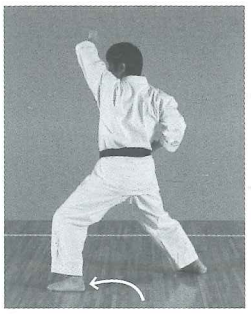
3-B) *Sanchin-dachi/Ryōgoshi-gamae*
Asumiendo *sanchin-dachi* (posición del reloj de arena), bajar los brazos por delante del cuerpo, cruzándolos cuando pasan por delante del pecho y luego atrasando directamente los codos para desplazar los puños hasta encima de las caderas.

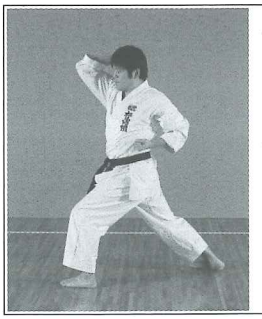
3) *Sanchin-dachi/Awase-zuki*
Efectuar un directo en U, en el que los brazos realizan sendos ataques directos, el derecho a nivel alto y el izquierdo a nivel medio.

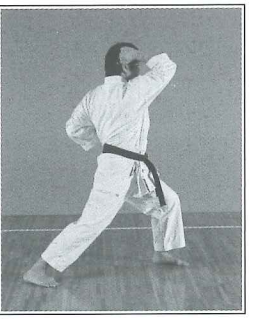
4-A) *Musō-uke* (*Hasami-uke/Hiza-gamae*)
Juntar los antebrazos con los codos al nivel del pecho para ejecutar una parada en tijera mientras se eleva la rodilla derecha por delante del cuerpo. Esta combinación de paradas a nivel alto y bajo se conoce como *musō-uke* (parada incomparable).

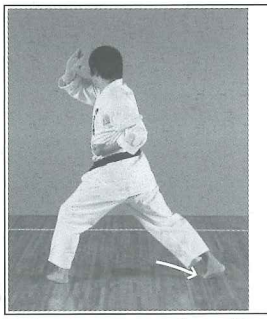
4-B) Dando un paso al frente con el pie derecho, apartar los puños del cuerpo, cruzando los brazos por las muñecas con el puño izquierdo colocado debajo del puño derecho.

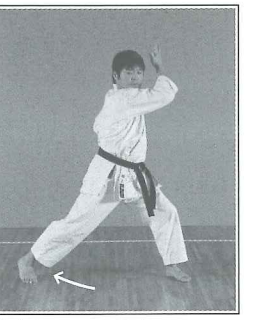
4) *Zenkutsu-dachi/Chūdan kakiwake-uke*
Plantar delante el pie derecho, en posición adelantada derecha, mientras se separan los puños para efectuar una parada media separando (o abriendo).


5-A

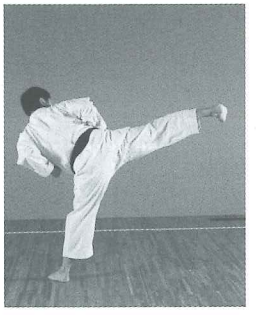

5

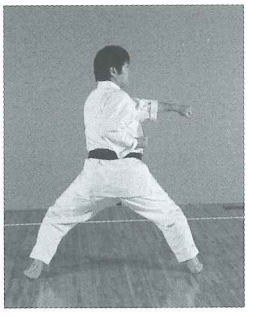

5 (Vista posterior)

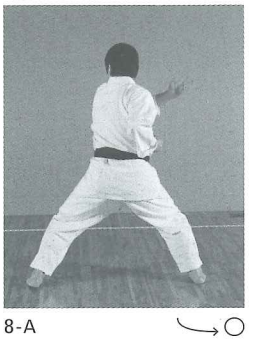

6-A

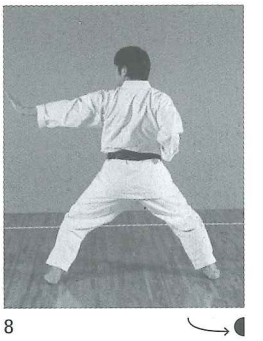

6-A (Vista posterior)

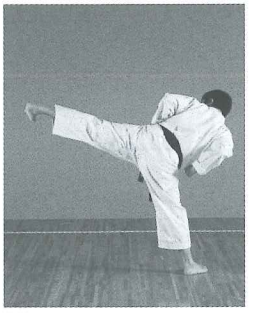
6

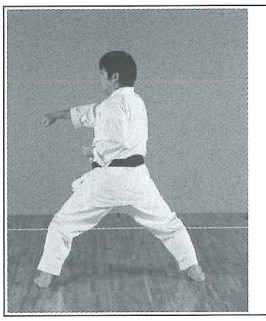

7-A

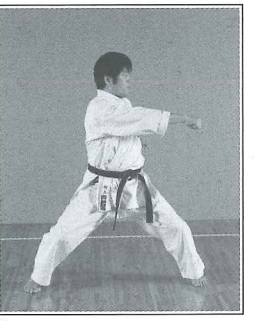

7

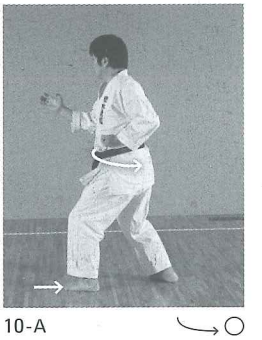

8-A


8


9-A


9


9 (Vista posterior)


10-A

5-A) *Zenkutsu-dachi/Hidari jōdan age-uke*
Pivotando sobre el pie derecho, dar con el pie izquierdo un paso hacia la izquierda, asumiendo una posición adelantada izquierda mientras se ejecuta una parada ascendente con el brazo izquierdo.

5) *Zenkutsu-dachi/Migi tate empi-uchi*
Elevar el codo derecho para efectuar un ataque ascendente de codo, atrasando el puño derecho hacia el lado derecho de la cabeza con el dorso del puño mirando hacia el exterior.

6-A) Girando la cabeza a la derecha, abrir la mano derecha en forma de *shutō* (mano de cuchillo) y cruzar hacia el lado contrario de la cabeza mientras se desliza el pie derecho cruzando por detrás y alineándolo con el izquierdo.

6) *Kiba-dachi/Migi sokumen tate shutō-uke*
Asumiendo *kiba-dachi* (posición del jinete), desplazar el brazo derecho alrededor del cuerpo hacia el lado derecho para ejecutar una parada con el borde externo de la mano vertical.

7-A) *Yoko-geri kekomi/Hiki-yose*
Efectuar hacia la derecha una patada lateral penetrante con la pierna derecha mientras se atrasa hasta la cadera del mismo lado la mano derecha, cuyo puño se cierra. El movimiento de la mano debe estar sincronizado con la ejecución de la patada.

7) *Kiba-dachi/Hidari sokumen-zuki*
Plantar el pie derecho en el suelo, asumiendo de nuevo *kiba-dachi* (posición del jinete) mientras se efectúa un directo lateral con el brazo izquierdo.

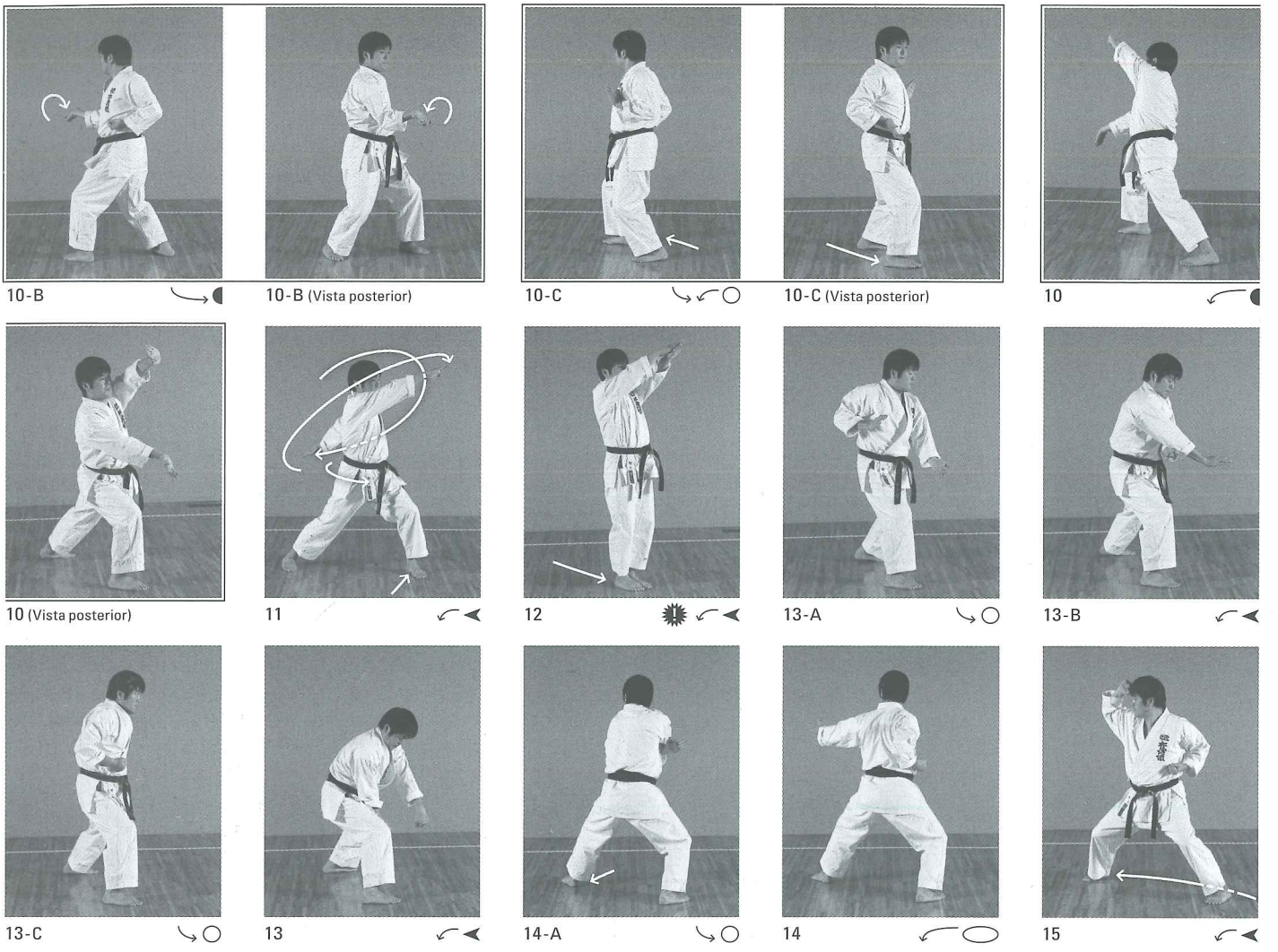
8-A) Girando la cabeza hacia la izquierda, abrir la mano izquierda en forma de *shutō* (mano de cuchillo) y desplazar el brazo izquierdo alrededor del cuerpo hacia el lado izquierdo.

8) *Kiba-dachi/Hidari sokumen tate shutō-uke*
Completar el movimiento del brazo izquierdo para realizar hacia la izquierda una parada con el borde externo de la mano vertical.

9-A) *Yoko-geri kekomi/Hiki-yose*
Efectuar hacia la izquierda una patada lateral penetrante con la pierna izquierda mientras se atrasa simultáneamente hasta la cadera del mismo lado la mano izquierda, cuyo puño se cierra.

9) *Kiba-dachi/Migi sokumen-zuki*
Plantar el pie izquierdo en el suelo en posición del jinete mientras se ejecuta un directo lateral con el brazo derecho.

10-A) Atrasar medio paso el pie izquierdo hacia el derecho, girando las caderas hacia la izquierda mientras se abre y "se da la vuelta" a la mano derecha como si se fuera a engancharla sobre la muñeca de un adversario.



10-B) ***Han zenkutsu-dachi/Migi chūdan tekubi kake-uke***
Asentándose bien en posición adelantada media izquierda, bajar la mano derecha para completar una parada envolvente con la muñeca.

10-C) Dar un paso al frente con el pie derecho siguiendo un ángulo de 45 grados hacia la derecha, adelantando la cadera derecha hacia la mano derecha, que permanece en posición como si fuese presionada contra un objeto inamovible. Al mismo tiempo, abrir la mano izquierda en forma de *teishō* y "rotarla" hacia arriba a lo largo del costado, manteniendo la muñeca izquierda presionada contra el cuerpo mientras la mano se mueve.

10) ***Zenkutsu-dachi/Teishō awase-zuki***
Completar el paso al frente con el pie derecho, a posición adelantada derecha, mientras se extienden ambos brazos por delante del cuerpo para efectuar una proyección con la base de la palma de las dos manos. Esperar hasta que la cadera derecha se encuentre con la mano derecha antes de mover los brazos, proyectando la base de la palma izquierda hacia arriba sesgada mientras se baja simultáneamente la base de la palma derecha por delante de la sección media.

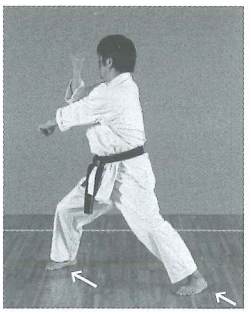
11) ***Zenkutsu-dachi/Tenchi haitō-uchi***
Cruzar la pierna izquierda por detrás y girar el cuerpo 180 grados hacia la izquierda, avanzando las caderas a posición adelantada izquierda mirando en la dirección contraria mientras se balancean ambos brazos alrededor del cuerpo para efectuar un ataque a dos niveles (alto y bajo, "cielo" y "tierra") con el borde interno de las manos (*tenchi haitō-uchi*): el brazo derecho se eleva para ejecutarlo hacia el frente mientras el brazo izquierdo desciende para efectuarlo hacia atrás.

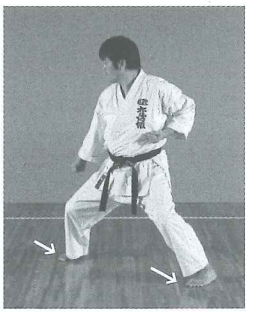
12) ***Heisoku-dachi/Hidari haishu age-uchi***
Adelantar el pie derecho, colocándolo junto al izquierdo en *heisoku-dachi* (posición con los pies cerrados) mientras se eleva la mano izquierda describiendo un movimiento en arco para ejecutar un ataque ascendente con el dorso de la mano, acompañado de *kiai*. Atrasar bruscamente el dorso de la mano izquierda contra la palma de la mano derecha.

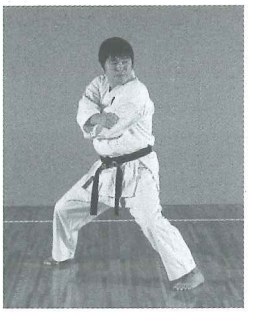
13-A) Dando un paso atrás con el pie izquierdo, bajar la mano izquierda como preparativo para ejecutar una parada parabólica de la palma (*sukui-uke*) mientras se desplaza la mano derecha hacia la cara inferior del brazo derecho.

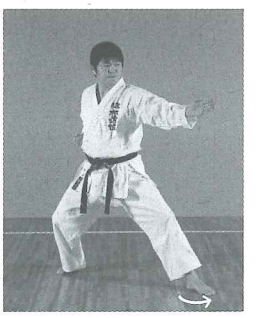
13-B) ***Zenkutsu-dachi/Kokō hiza-kuzushi***
Asumiendo una posición adelantada derecha, completar la parada parabólica de la palma con la mano izquierda mientras se baja la mano derecha en garfio para ejecutar un derribo de rodilla.

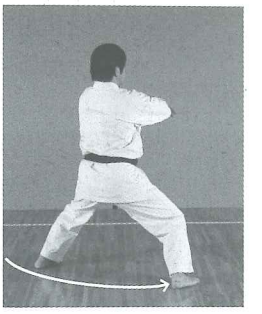
13-C) Desplazando ambos codos hacia la parte posterior, atrasar las manos, con los puños cerrados, hasta las caderas.

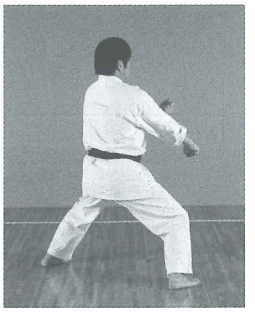

16-A

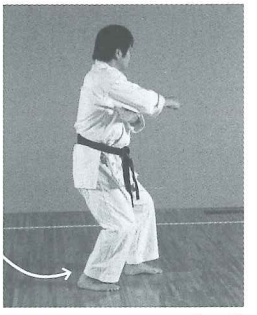

16

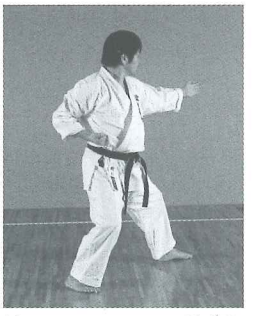

17-A

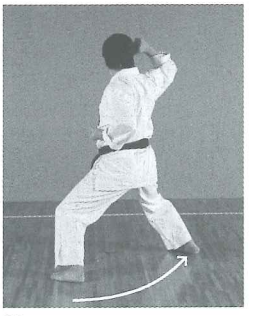

17


18-A


18


19-A


19


20

13) *Fudō-dachi/Gedan awase-zuki*
Cambiar a *fudō-dachi* (posición enraizada) mientras se bajan simultáneamente ambos puños para efectuar un directo descendente en U con el puño izquierdo colocado encima del puño derecho.

14-A) Girar la cabeza hacia la izquierda y desplazar el pie izquierdo ligeramente hacia la izquierda mientras se asume una posición atrasada derecha. Al mismo tiempo, abrir la mano izquierda en forma de *shutō* (mano de cuchillo) y atrasar el brazo izquierdo cruzando por delante del pecho y por debajo del brazo derecho mientras se extiende el brazo derecho en la dirección contraria.

14) *Kōkutsu-dachi/Hidari chūdan haishu-uke*
Sacar el brazo izquierdo hacia el lado izquierdo del cuerpo para ejecutar una parada media con el dorso de la mano.

15) *Kiba-dachi/Migi sokumen tate empi-uchi*
Dando un paso al frente con el pie derecho en la misma dirección que la parada precedente con el dorso de la mano, asumir *kiba-dachi* (posición del jinete) mientras se efectúa hacia el lado derecho un ataque ascendente de codo con el brazo derecho.

16-A) *Kiba-dachi/Migi ude-uke/Hidari gedan-zuki*
Impulsarse con el pie izquierdo para sacar el pie derecho hacia el lado derecho con un "paso deslizante" (*suri-ashi*), seguido inmediatamente por el pie izquierdo, a una potente posición del jinete. Al mismo tiempo, efectuar un directo descendente cruzando por delante del cuerpo con el brazo izquierdo mientras se baja el codo derecho hacia el pecho para ejecutar una parada con el antebrazo.

16) *Kiba-dachi/Migi sokumen gedan-barai*
Impulsándose con el pie derecho para desplazar el cuerpo en la dirección contraria, el brazo derecho desciende hacia el lado derecho del cuerpo para efectuar una parada baja.

17-A) Girando la cabeza hacia la izquierda para quedar mirando en la dirección contraria, abrir la mano izquierda en forma de *shutō* (mano de cuchillo) y cruzar con el brazo izquierdo por delante del pecho y por debajo del brazo derecho mientras este último se extiende en la dirección contraria.

17) *Kōkutsu-dachi/Hidari chūdan haishu-uke*
Girar el pie izquierdo 90 grados en el sentido contrario a las agujas del reloj mientras se atrasa el centro de gravedad hacia la pierna derecha para asumir una posición atrasada derecha al mismo tiempo que se saca el brazo izquierdo hacia la izquierda para ejecutar una parada media con el dorso de la mano.

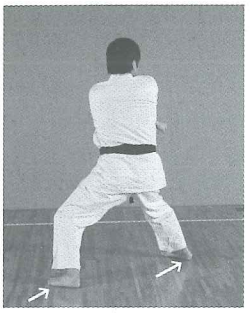
18-A) *Kiba-dachi/Migi mae empi-uchi*
Manteniendo la mano izquierda en posición, dar un paso al frente con el pie derecho en la dirección del brazo izquierdo extendido, girando las caderas 180 grados hacia la derecha, a posición del jinete, mientras se efectúa un ataque frontal con el codo derecho contra la palma de la mano izquierda.

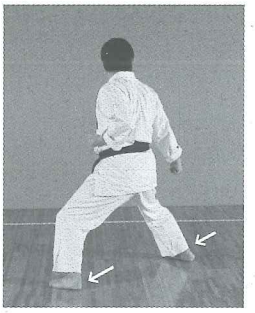
18) *Kiba-dachi/Migi gedan-barai/Hidari soete*
El puño derecho desciende para efectuar una parada baja. Durante la técnica el puño izquierdo se cierra y se apoya justo encima del codo derecho.

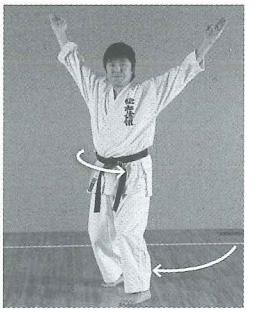
19-A) Desplazar el pie izquierdo hacia el derecho y situarlo directamente delante de él mientras se atrasa la mano izquierda, abierta en *shutō* (mano de cuchillo), por debajo del brazo derecho y se extiende el brazo derecho cruzando por delante del pecho hacia el lado izquierdo.

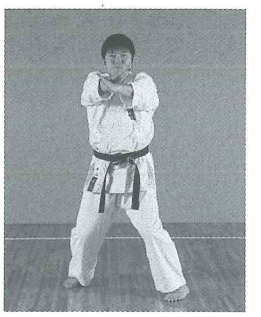
19) *Kōkutsu-dachi/Hidari chūdan haishu-uke*
Completando el paso al frente con el pie izquierdo, a posición atrasada derecha, sacar el brazo izquierdo hacia la izquierda para ejecutar una parada media con el dorso de la mano.

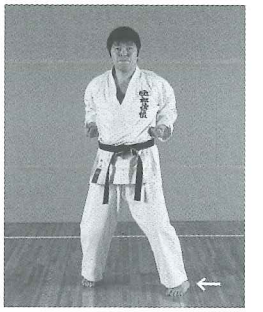
20) *Kiba-dachi/Migi sokumen tate empi-uchi*
Dar un paso al frente con el pie derecho en línea recta, a posición del jinete, mientras se efectúa hacia el lado derecho un ataque ascendente con el codo derecho.

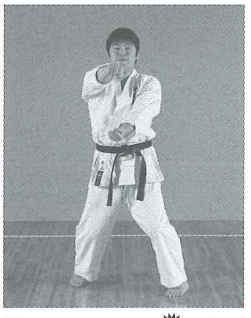

21-A

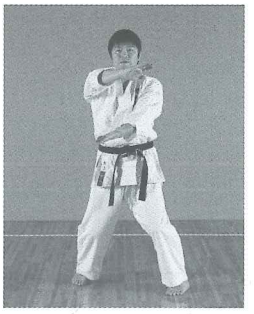

21

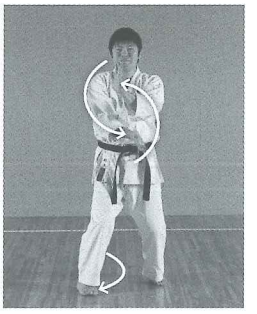

22-A

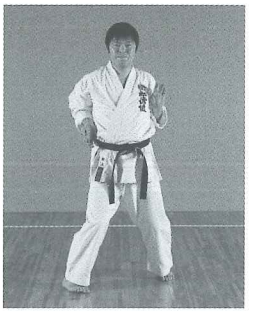

22-B

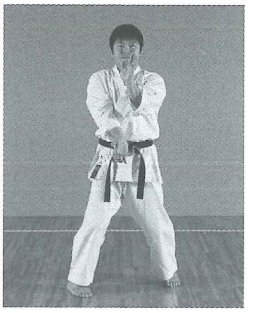

22


23


24-A


24-B


24-C


24

21-A) *Kiba-dachi/Migi ude-uke/Hidari gedan-zuki*
Impulsándose con el pie izquierdo en la dirección del anterior ataque de codo, efectuar un directo descendente cruzando por delante del cuerpo con el brazo izquierdo mientras se atrasa el brazo derecho para ejecutar una parada con el antebrazo derecho.

21) *Kiba-dachi/Migi sokumen gedan-barai*
Impulsándose con el pie derecho en la dirección contraria, el brazo derecho desciende hacia el lado derecho del cuerpo para efectuar una parada baja.

22-A) Pivotando sobre el pie izquierdo, deslizar el pie derecho hacia el izquierdo, girando las caderas 135 grados hacia la izquierda. Al mismo tiempo, extender ambos brazos directamente a los lados, abriendo las manos con las palmas mirando hacia arriba, y luego elevarlos balanceándolos en torno al cuerpo.

22-B) *Ōfuri kōsa-barai*
Continuando con el movimiento de la pierna derecha iniciado en el paso previo, sacar el pie derecho hacia el lado derecho del cuerpo mientras se elevan los brazos por encima de la cabeza y luego se bajan por delante del cuerpo para realizar *ōfuri kōsa-barai* (barrido circular con los brazos cruzados). Los brazos se cruzan delante del pecho mientras descienden, con el derecho colocado encima del izquierdo.

22) *Sanchin-dachi/Ryōgoshi-gamae*
Desplazar el pie izquierdo hacia el derecho, asumiendo *sanchin-dachi* (posición del reloj de arena) mientras se atrasan los codos en línea recta para desplazar la manos, con los puños cerrados, hasta encima de las caderas.

23) *Sanchin-dachi/Awase-zuki*
Efectuar un directo en U acompañado de *kiai:* el brazo derecho realiza un directo a nivel alto mientras que el izquierdo lo hace a nivel medio.

24-A) Abrir las manos con las palmas mirándose entre sí y flexionar las muñecas de manera que las manos retrocedan hacia el cuerpo.

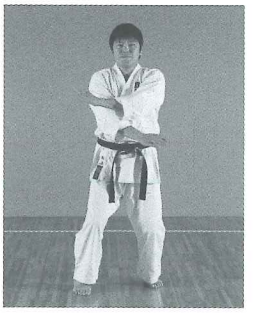
24-B) Desplazando el pie derecho hacia el izquierdo y hacia delante, rotar las manos en un movimiento circular por delante del cuerpo, en el que la mano derecha se mueve hacia la derecha y desciende mientras la mano izquierda se desplaza hacia la izquierda y se eleva.

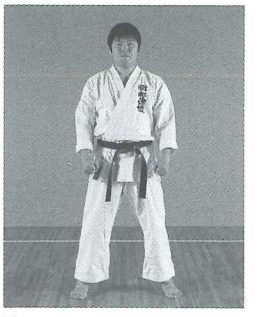
24-C) *Sanchin-dachi/Mawashi kake-uke*
Asumiendo *sanchin-dachi* (posición del reloj de arena), continuar con la rotación de los brazos para completar una parada circular en garfio. Atrasar los codos al completar una rotación de 180 grados de las manos, atrasándolas hacia el tronco.

24) *Sanchin-dachi/Teishō awase-zuki*
Extender los brazos por delante del cuerpo para efectuar una proyección de la base de la palma de las dos manos, prestando especial atención a mantener los codos bien pegados al cuerpo.

Yame-A) Atrasar el pie derecho, colocándolo a la altura del izquierdo mientras el brazo izquierdo desciende, de manera que los brazos se crucen delante del cuerpo.

Yame
Volver a una posición en postura natural (*shizentai*) con los brazos extendidos hacia abajo por delante del cuerpo, manteniendo *zanshin* (actitud física y mental después de la ejecución de una técnica, aplomo y completo autocontrol, finalización correcta).


Yame-A

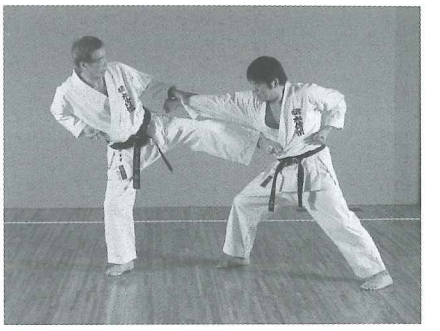

Yame

ANÁLISIS TÉCNICO

Movimientos 8–9

Al defender un ataque directo avanzado (*oi-zuki*) proveniente del lado izquierdo con una parada con el borde externo de la mano vertical (*sokumen tate shutō-uke*) (foto 1), agarrar la muñeca del adversario y tirar de él (*hiki-yose*) mientras se efectúa una patada lateral penetrante (*yoko-geri keko-mi*) (foto 2), y luego seguirla con un directo lateral (*sokumen-zuki*) (foto 3).

1



2

3

ANÁLISIS TÉCNICO

Movimientos 10-A–10

Defender el directo avanzado (*oi-zuki*) de un adversario utilizando una parada envolvente con la muñeca (*tekubi kake-uke*) (foto 1) y contraatacar dando un paso al frente con un directo con la base de la palma de las dos manos (*teishō awase-zuki*) (foto 2).

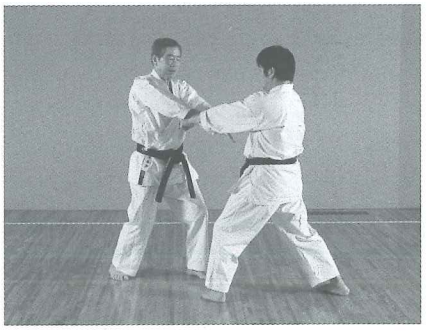
1

2

ANÁLISIS TÉCNICO

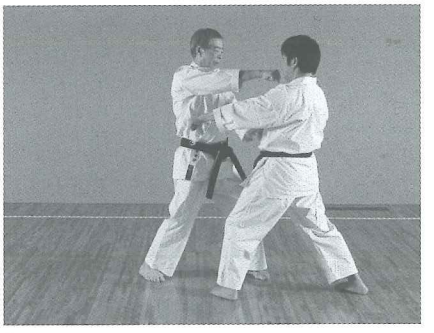
Movimientos 22-A–24

Después de desviar un ataque directo simultáneo con los dos puños (*morote-zuki*) mediante un barrido circular descendente con los brazos cruzados (*ōfuri kōsa-barai*) (foto 1), atrasar los puños hasta las caderas (*ryōgoshi-gamae*) (foto 2) y contraatacar con un directo en U (*awase-zuki*) (foto 3). Luego envolver con las manos las muñecas del adversario (foto 4) y rotar los brazos para derribarle (fotos 5 y 6).



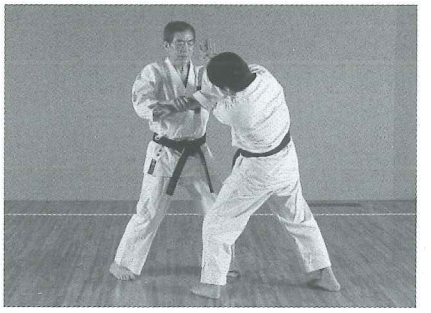
1

2



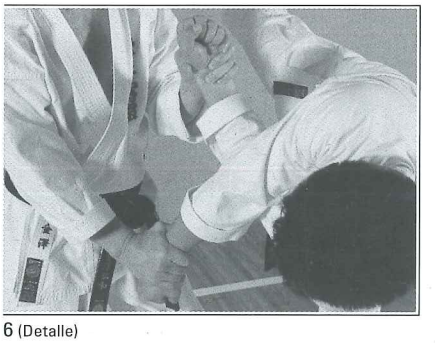
3

4



5

6



6 (Detalle)

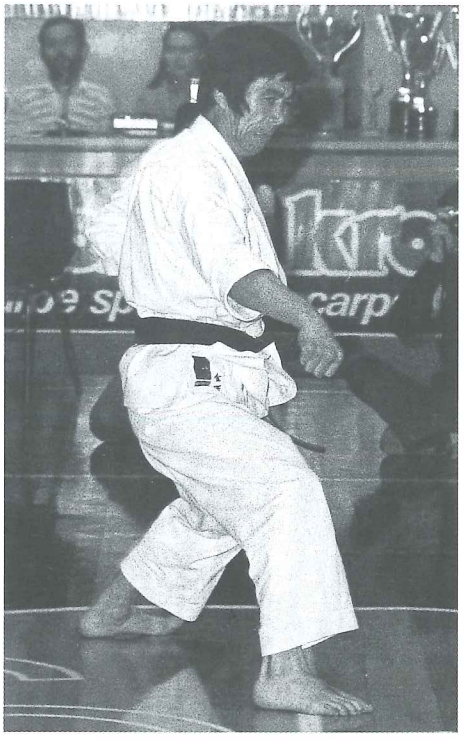
雲手

Unsū

Aunque se cree que no es muy antiguo, no se conocen con claridad los orígenes de este kata, que ha sido transmitido a los estilos de kárate Shōtōkan y Shitō-ryū. Debido a sus muchas similitudes con Nīsēshi (Nijūshiho), se piensa que pertenece a la familia de katas Arakaki.

Alrededor de la época en que cambió los caracteres empleados para escribir "karate", el maestro Gichin Funakoshi alteró los nombres de múltiples katas en su libro *Karate-dō: Mi vida.* Entre los katas introducidos en el libro, no había ninguna mención a Unsū.

Sin embargo, en 1922, Funakoshi publicó *Ryūkyū Kempō Karate,* en el cual Unsū aparecía por vez primera junto a otros diversos katas, incluidos los cinco Heian, los tres Naihanchi, y las versiones Dai y Shō tanto de Bassai como de Kūshankū.

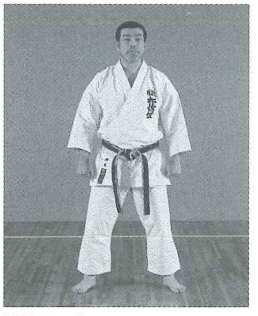


Al movimiento con el que se abre Unsū —elevando primero las palmas delante del pecho en un movimiento como de recoger algo, con los bordes externos de las manos en contacto, y luego sacando las manos a los lados—, que aparece dos veces en el kata, se asocia con la imagen de dividir las nubes con las manos. Este movimiento de separación de las manos puede interpretarse defensivamente como el barrido del puño de un atacante tras una parada en tijera (*hasami-uke*), u ofensivamente como ataques simultáneos a los lados con el borde externo de la mano vertical (*tate shutō-uchi*).

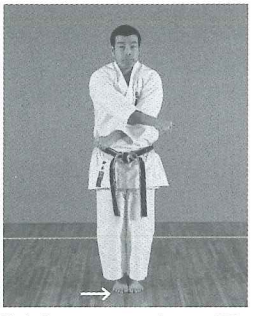
Unsū se escribe usando los caracteres chinos 雲手, que significan "nube" y "mano(s)", respectivamente. Además de "mano", 手 también puede significar "técnica" o "uso", "utilización". Por consiguiente, se cree que el nombre Unsū no se refiere a ninguna técnica en particular, sino más bien a los movimientos colectivos de todo el kata. De la misma manera que las nubes preludian los vientos, las tormentas eléctricas y los temporales, los movimientos que constituyen Unsū recuerdan la naturaleza esquiva y cambiante de las nubes durante una tempestad.

Unsū, que contiene técnicas tan diversas como paradas con la muñeca en cresta de gallo (con la zona del pulgar, *keitō-uke*), ataques con la mano de punta o de lanza con un solo dedo (*ippon-nukite*), patadas circulares efectuadas tumbado en el suelo (*kasei mawashi-geri*), y una patada en salto con giro de 360 grados (*sempū tobi-geri*) que empieza con una patada semicircular con la planta (*mikazuki-geri*) y termina con una patada hacia atrás (*ushiro-geri*). Unsū es un kata avanzado pensado para cintos negros de dan elevado.

Unsū



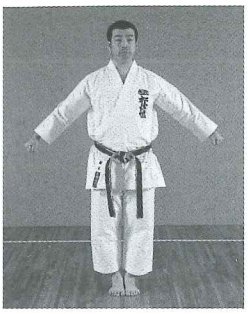
Shizentai

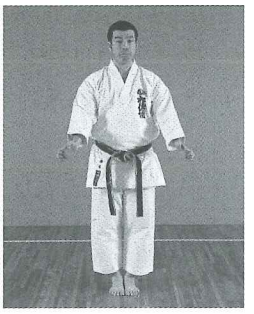


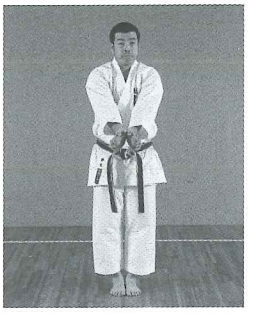
Yōi-A

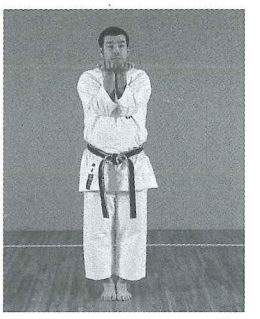
***Shizentai* (Postura natural)**
Soto hachiji-dachi (posición con los talones separados y los dedos de los pies hacia el exterior) con ambos puños colocados delante de las caderas.

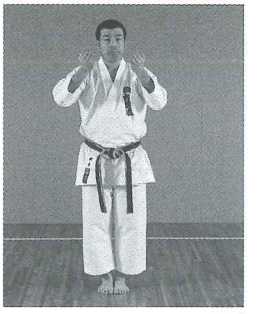
***Yōi*-A**
Deslizar el pie derecho hacia el izquierdo para asumir *heisoku-dachi* (posición con los pies cerrados) mientras se juntan los brazos delante del cuerpo, cruzándolos por los antebrazos.

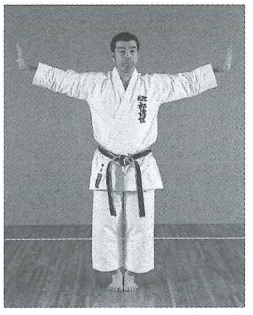

Yōi

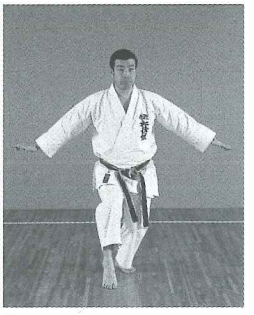

1-A

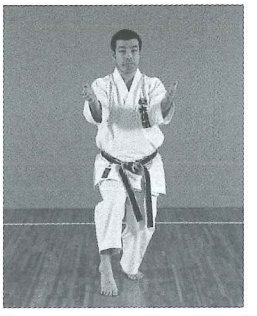

1-B

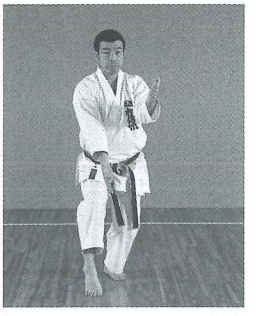

1-C

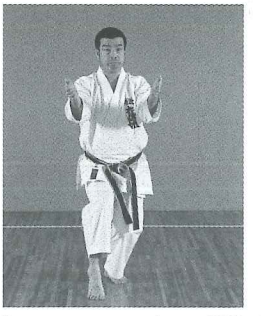

1-D

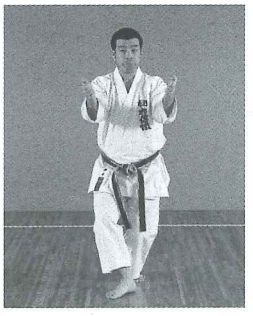

1

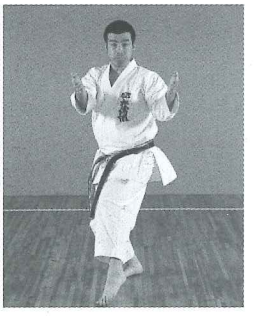

2-A

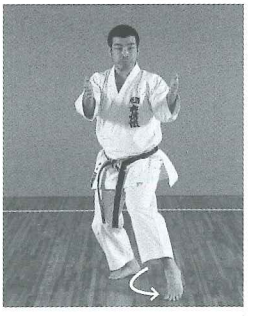

2

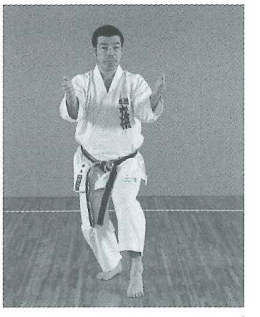

3-A

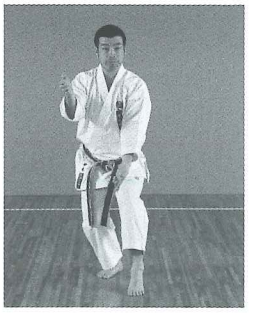

3


4-A


4-B


4-C


4


5-A

***Yōi* (Posición de atención)**
Sacar los brazos a los lados del cuerpo.

1-A) Manteniendo los brazos extendidos hacia abajo, juntar la cara interior de las muñecas delante del cuerpo con un movimiento fluido, volviendo a flexionar las manos al iniciar el movimiento y abriéndolas paulatinamente por el camino.

1-B) Rotar las muñecas hacia el exterior mientras las manos se acercan una a la otra, de manera que los lados del meñique de las manos establezcan contacto.

1-C) Continuando con el movimiento fluido del paso precedente, elevar las manos por delante del pecho mientras los antebrazos se juntan, de manera que, una vez que las manos llegan a la altura del mentón, los codos se tocan.

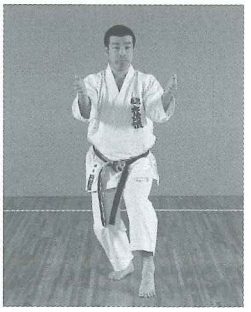
1-D) En cuanto los codos establecen contacto, sacar los brazos a los lados, iniciando el movimiento con los codos, mientras las manos adoptan la forma de *tate shutō* (mano de cuchillo vertical).

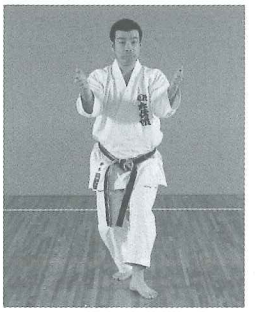
1) *Heisoku-dachi/Kaiun no te*
Completando el movimiento fluido iniciado en el paso 1-A, extender totalmente los brazos a los lados al nivel de los hombros. Esta postura se conoce como *kaiun no te* (manos que separan las nubes).

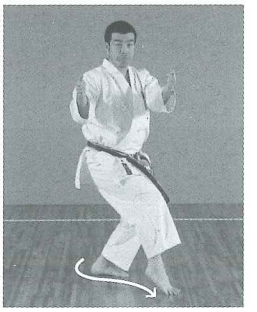
2-A) Adelantar el pie derecho, a posición del gato (*neko-ashi-dachi*), mientras ambos brazos descienden bruscamente, balanceándolos a los lados del cuerpo.

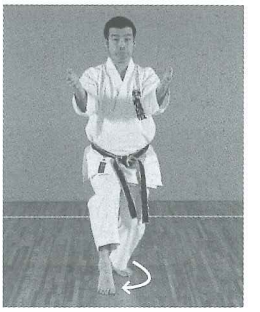
2) *Neko-ashi-dachi/Morote keitō-uke*
Continuando con el movimiento iniciado en el paso previo, barrer con las manos pasando junto a los costados y elevándolas por delante del pecho mientras adoptan la forma de *keitō* para efectuar una parada doble con la muñeca en cresta de gallo. Prestar especial atención a mantener los codos bien pegados al cuerpo.

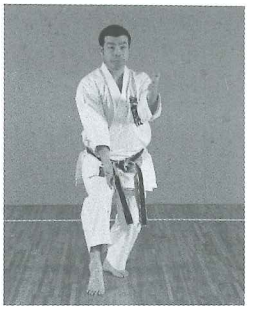
3-A) *Neko-ashi-dachi/Migi ippon-nukite*
Empleando una sacudida del codo, bajar la mano derecha para efectuar un ataque con mano de lanza de un solo dedo.

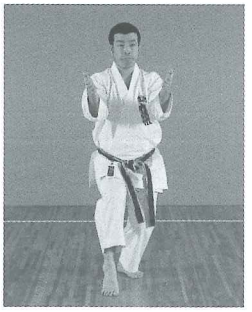

5

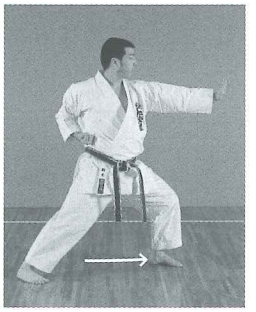

6-A

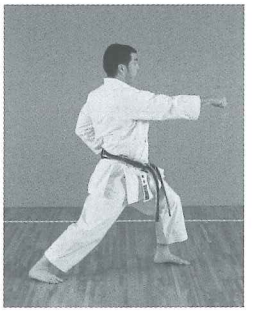

6-B

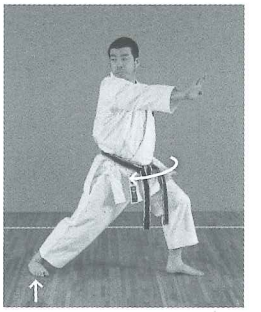

6


7-A

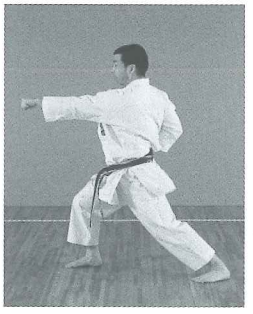

7


8-A


8


9-A

9-B


9

3) *Neko-ashi-dachi/Ni-keitō-gamae*
Después del ataque, devolver con una sacudida la mano derecha a su posición previa, para asumir una guardia doble con las muñecas en cresta de gallo.

4-A) Pivotando sobre los dedos, girar el pie derecho hacia el exterior, de manera que los dedos apunten en un ángulo de 45 grados a la derecha y el talón descienda al suelo.

4-B) (*Ura ashi-gake*)
Transfiriendo el peso del cuerpo a la pierna derecha, elevar el talón del pie izquierdo y deslizar los dedos hacia delante sin separarlos de la superficie del suelo y por delante del pie derecho.

4-C) (*Ura ashi-gake*)
Continuando el movimiento del pie izquierdo, sacar los dedos hacia la izquierda describiendo una trayectoria circular.

4) *Neko-ashi-dachi/Ura ashi-gake*
Atrasar los dedos hacia el cuerpo siguiendo la misma trayectoria circular, completando un *ura ashi-gake* (gancho de pierna hacia atrás) mientras nos establecemos en posición del gato.

5-A) *Neko-ashi-dachi/Hidari ippon-nukite*
Bajar la mano izquierda con una rápida sacudida para efectuar un ataque con mano de lanza de un solo dedo.

5) *Neko-ashi-dachi/Ni-keitō-gamae*
Devolver con una sacudida la mano izquierda a su posición previa.

6-A) Pivotando sobre los dedos, girar el pie izquierdo hacia el exterior y bajar el talón al suelo.

6-B) (*Ura ashi-gake*)
Deslizándose sobre los dedos del pie, avanzar con el pie derecho por delante del izquierdo.

6) *Neko-ashi-dachi/Ura ashi-gake*
Desplazar los dedos del pie alrededor, hacia la derecha y luego atrás, hacia el cuerpo, siguiendo una trayectoria circular para ejecutar un *ura ashi-gake* (gancho de pierna hacia atrás) volviendo a establecerse en posición del gato.

7-A) *Neko-ashi-dachi/Migi ippon-nukite*
Bajar con una sacudida la mano derecha para efectuar un ataque con mano de lanza de un solo dedo.

7) *Neko-ashi-dachi/Ni-keitō-gamae*
Devolver con una sacudida la mano derecha a su posición previa.

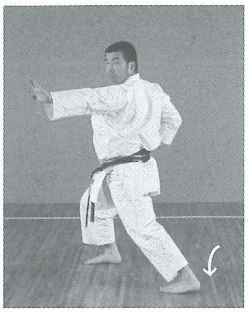
8-A) *Zenkutsu-dachi/Hidari shutō-uke*
Girando la cabeza a la izquierda, dar un paso hacia el exterior con el pie izquierdo, hacia el lado izquierdo, asumiendo una posición adelantada izquierda mientras se proyecta el brazo izquierdo por delante del cuerpo para ejecutar una parada con el borde externo de la mano vertical.

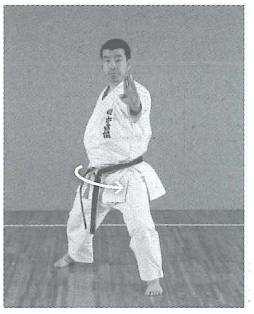
8) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan gyaku-zuki*
Efectuar inmediatamente un directo inverso a nivel medio con el puño derecho.

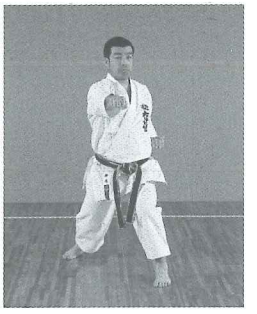
9-A) Girando la cabeza hacia la derecha para quedar mirando en la dirección contraria, deslizar el pie derecho por detrás hacia el lado contrario, pivotando sobre el pie izquierdo para girar las caderas a la derecha mientras se desplaza la mano derecha, abierta en *shutō* (mano de cuchillo), alrededor del cuerpo en la misma dirección.

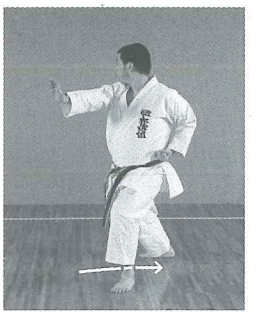
9-B) *Zenkutsu-dachi/Migi shutō-uke*
Completando un giro de 180 grados a la derecha, asumir una posición adelantada derecha mientras se ejecuta una parada con el borde externo de la mano derecha vertical.

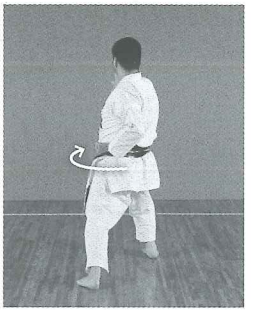
9) *Zenkutsu-dachi/Hidari chūdan gyaku-zuki*
Efectuar inmediatamente un directo inverso a nivel medio con el puño izquierdo.

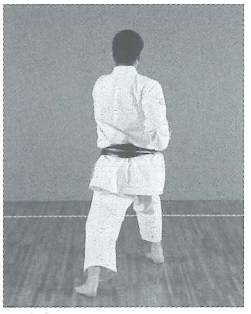

10-A

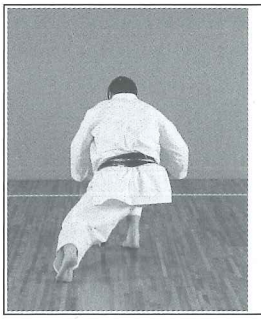

10-B

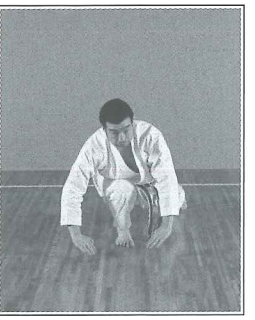

10

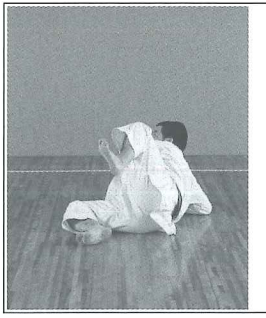

11-A

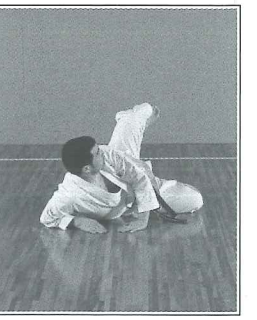

11-B

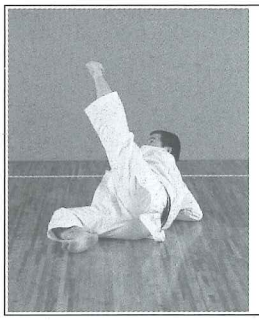

11

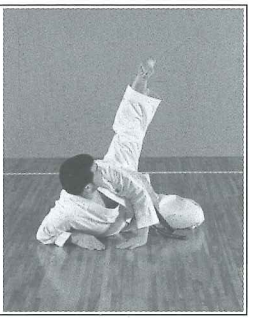

12-A

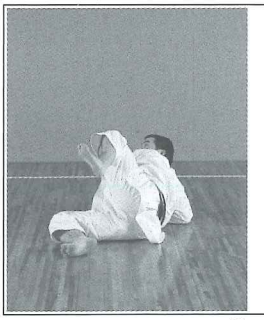

12-A (Vista posterior)

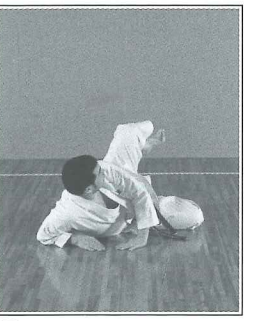

12-B

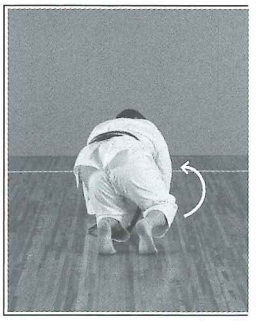

12-B (Vista posterior)


12-C


12-C (Vista posterior)


12


12 (Vista posterior)


13-A

10-A) Girando la cabeza hacia la izquierda, dar un paso hacia el exterior con el pie izquierdo, hacia el lado izquierdo, balanceando el brazo izquierdo en la misma dirección mientras se abre la mano izquierda en *shutō* (mano de cuchillo).

10-B) *Zenkutsu-dachi/Hidari shutō-uke*
Asumir una posición adelantada izquierda mientras se ejecuta una parada con el borde de la mano izquierda vertical.

10) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan gyaku-zuki*
Efectuar inmediatamente un directo inverso a nivel medio con el puño derecho.

11-A) Girando la cabeza hacia la derecha para mirar en la dirección contraria, deslizar el pie derecho por detrás, pivotando sobre el pie izquierdo para girar las caderas a la derecha mientras se desplaza la mano derecha alrededor del cuerpo en la misma dirección.

11-B) *Zenkutsu-dachi/Migi shutō-uke*
Asumir una posición adelantada derecha mirando en la dirección contraria mientras se ejecuta una parada con el borde externo de la mano derecha vertical.

11) *Zenkutsu-dachi/Hidari chūdan gyaku-zuki*
Efectuar inmediatamente un directo inverso a nivel medio con el puño izquierdo.

12-A) Atrasando el pie derecho, bajar el tren superior al suelo sesgado a la derecha.

12-B) *Migi tai-otoshi*
Manteniendo elevada la cabeza, aterrizar con las palmas de las manos mirando hacia abajo y el antebrazo derecho apoyado contra el suelo. Elevar la rodilla izquierda nada más aterrizar.

12-C) *Hidari kasei mawashi-geri*
Efectuar una patada circular ascendente con la pierna izquierda.

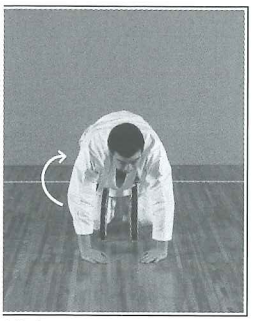
12) Recoger con una sacudida la pierna izquierda después de efectuar la patada.

13-A) "Rodar" con el tronco hacia la izquierda mientras se desplazan las rodillas por debajo del cuerpo, de manera que se permanezca en el mismo emplazamiento sobre el suelo.

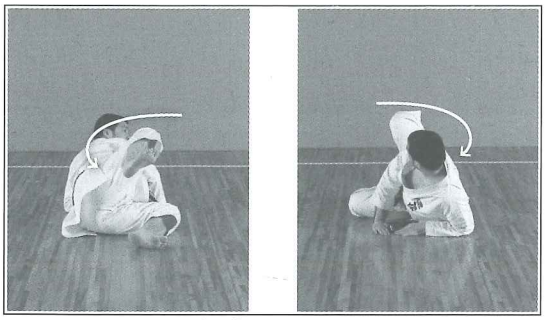
13-B) *Hidari tai-otoshi*
Bajar el costado izquierdo al suelo y elevar inmediatamente la rodilla derecha, asumiendo una imagen especular de la posición asumida en el paso 12-B.

13-C) *Migi kasei mawashi-geri*
Efectuar una patada circular ascendente con la pierna derecha.

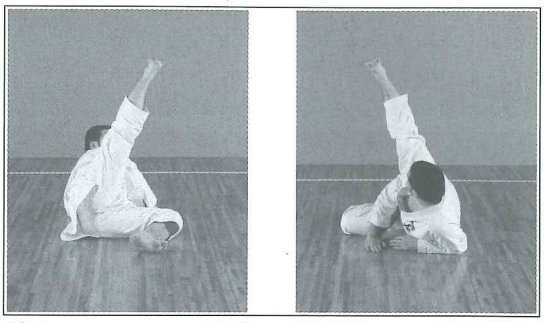
13) Retirar la pierna derecha después de la realización de la patada.



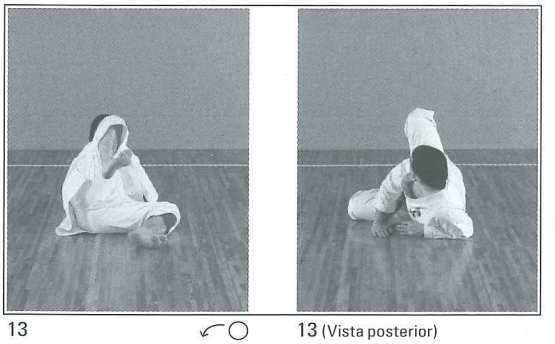
13-A (Vista posterior)



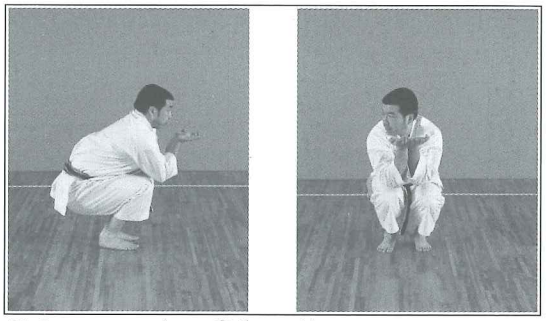
13-B 13-B (Vista posterior)



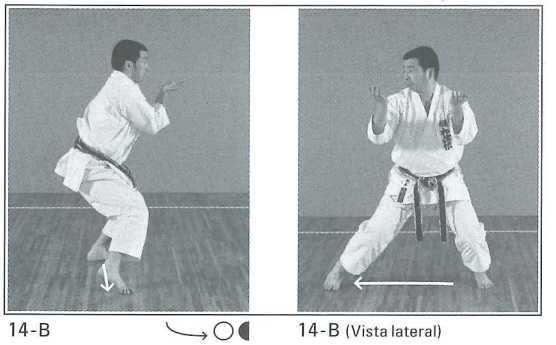
13-C 13-C (Vista posterior)



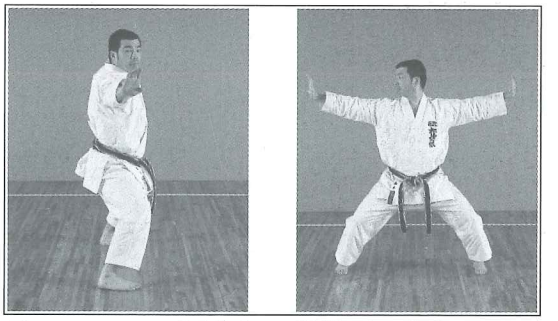
13 13 (Vista posterior)



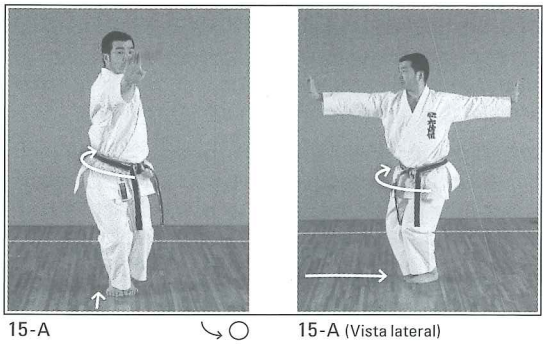
14-A 14-A (Vista lateral)



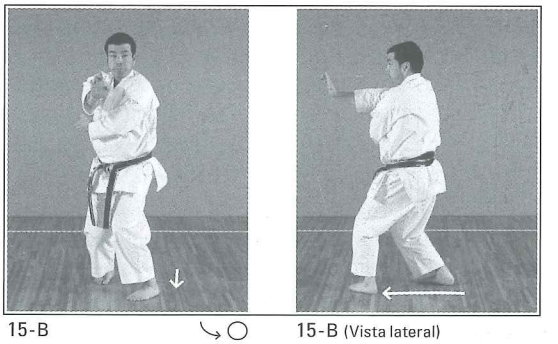
14-B 14-B (Vista lateral)



14 14 (Vista lateral)



15-A 15-A (Vista lateral)



15-B 15-B (Vista lateral)

14-A) Empujando con el brazo izquierdo para erguir el cuerpo, colocar el pie derecho junto al izquierdo y unir las manos delante del pecho con las palmas mirando hacia arriba.

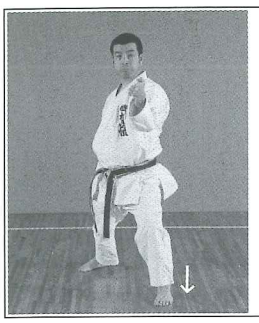
14-B) Girando la cabeza hacia la derecha, deslizar el pie derecho hacia la derecha mientras se extienden los brazos a los lados, iniciando el movimiento con los codos.

14) *Kiba-dachi/Kaiun no te*

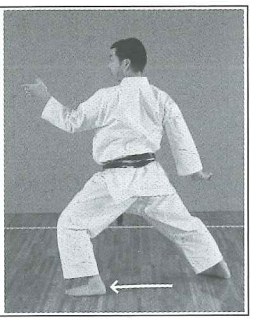
Asumiendo *kiba-dachi* (posición del jinete), extender totalmente los brazos a los lados con las manos en forma de *tate shutō* (mano de cuchillo vertical) colocadas al nivel de los hombros.

15-A) Manteniendo los brazos en posición, atrasar el pie derecho hasta situarlo junto al pie izquierdo mientras se giran las caderas a la derecha de manera que queden mirando en la dirección del brazo derecho extendido.

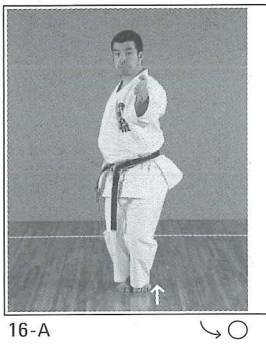
15-B) Dando un paso al frente con el pie izquierdo, desplazar alrededor el brazo izquierdo hacia el frente del cuerpo.



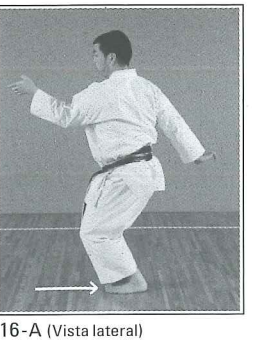
15



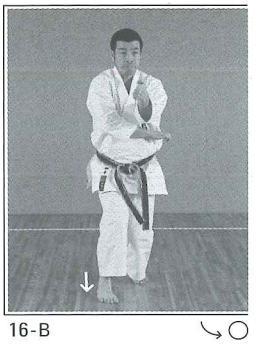
15 (Vista lateral)



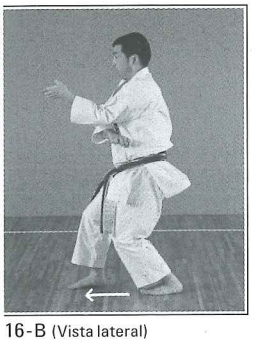
16-A



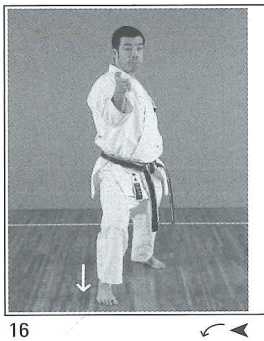
16-A (Vista lateral)



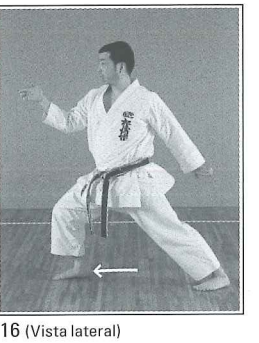
16-B



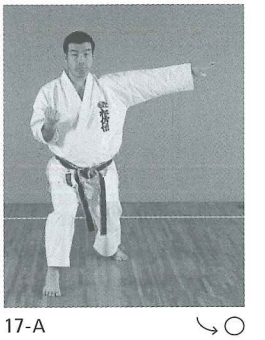
16-B (Vista lateral)



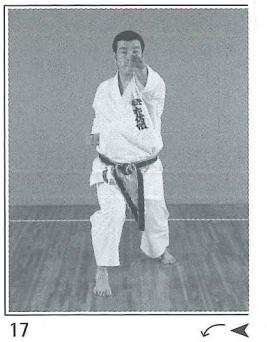
16



16 (Vista lateral)

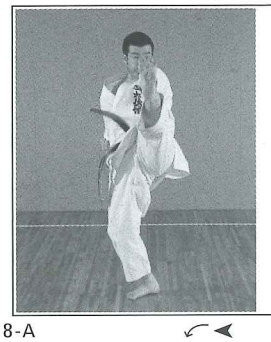


17-A

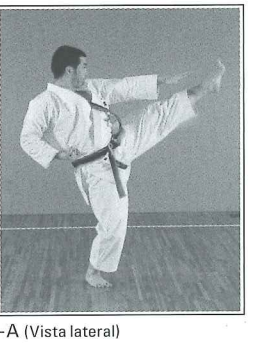


17

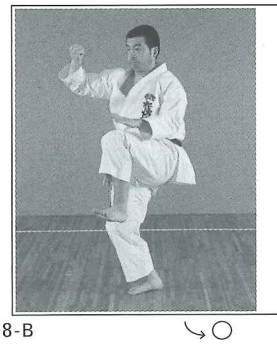
17 (Vista lateral)



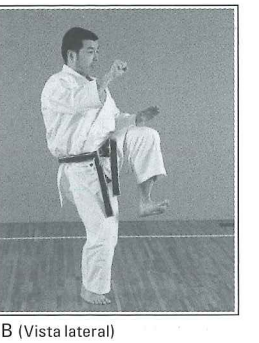
18-A



18-A (Vista lateral)



18-B



18-B (Vista lateral)

15) *Zenkutsu-dachi/Hidari keitō-uke/Migi ushiro teishō-barai*
Completar el paso al frente con el pie izquierdo, a posición adelantada izquierda, mientras se efectúa simultáneamente una parada con la muñeca izquierda en cresta de gallo hacia el frente y un barrido con la base de la palma derecha hacia atrás.

16-A) Manteniendo los brazos en posición, atrasar el pie izquierdo, colocándolo junto al derecho mientras se giran las caderas a la izquierda de manera que queden mirando de frente.

16-B) Dando un paso al frente con el pie derecho, desplazar el brazo derecho alrededor del cuerpo hasta el frente.

16) *Zenkutsu-dachi/Migi keitō-uke/Hidari ushiro teishō-barai*
Completar el paso al frente con el pie derecho, a posición adelantada derecha, mientras se ejecuta una parada con la muñeca derecha en cresta de gallo hacia el frente y un barrido hacia atrás con la base de la palma izquierda.

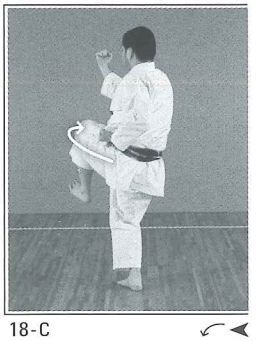
17-A) Balancear el brazo izquierdo alrededor del cuerpo hacia el frente mientras se atrasa la mano derecha, con el puño cerrado, hasta encima de la cadera derecha.

17) *Zenkutsu-dachi/Hidari jōdan haitō-uchi*
Completar el movimiento del brazo izquierdo para efectuar a nivel alto un ataque con el borde interno de la mano hacia el frente.

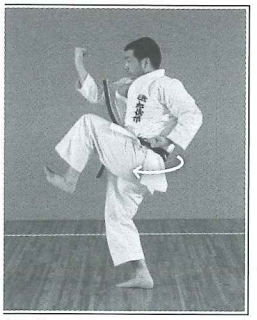
18-A) *Hidari jōdan mae-geri*
Manteniendo la mano izquierda en posición, efectuar con la pierna izquierda una patada frontal percutante a nivel alto.

18-B) Pivotando sobre la pierna de apoyo, rotar las caderas bruscamente hacia la derecha mientras se retira la pierna atacante. Al mismo tiempo, atrasar el codo izquierdo y sacar lateralmente el codo derecho.

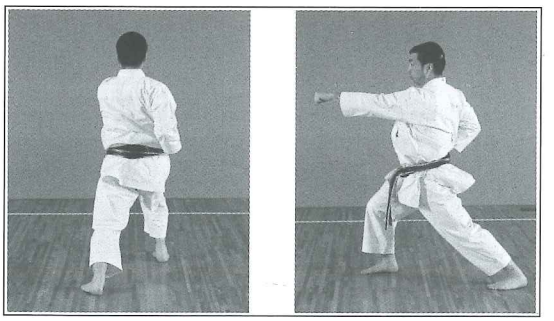
18-C) *Ippon-dachi/Migi chūdan soto-uke*
Completando un giro de 180 grados hacia la derecha para quedar mirando en la dirección contraria, desplazar el antebrazo derecho hacia dentro para completar una parada media hacia el interior. Al mismo tiempo, desplazar desde el lado contrario hacia dentro la rodilla izquierda, aún elevada después de la patada. Empleando una brusca torsión de las caderas, la parada y la rodilla izquierda convergen simultáneamente delante del cuerpo desde direcciones opuestas.



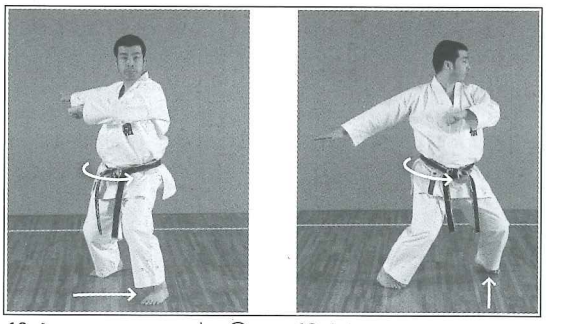
18-C



18-C (Vista lateral)

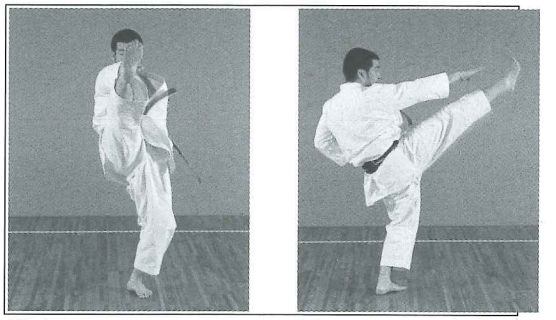


18 ↶◀ 18 (Vista lateral)

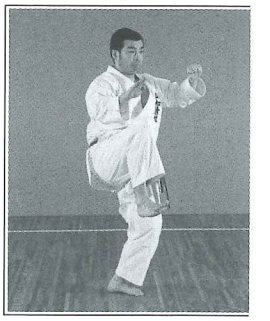


19-A ↘○ 19-A (Vista lateral)

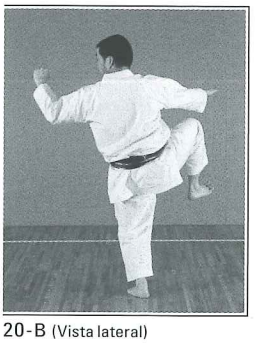
19 ↶◀ 19 (Vista lateral)



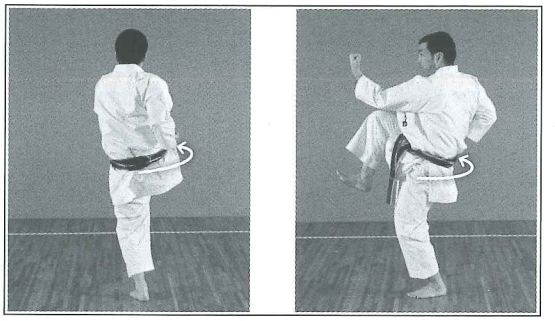
20-A ↶◀ 20-A (Vista lateral)



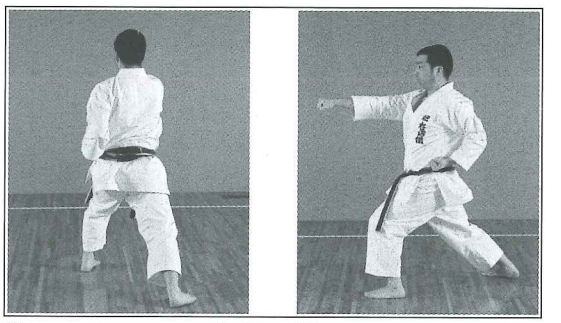
20-B ↘○



20-B (Vista lateral)



20-C 20-C (Vista lateral) ↶◀



20 ↶◀ 20 (Vista lateral)

18) *Zenkutsu-dachi/Hidari chūdan gyaku-zuki*
Atrasar el pie izquierdo, a posición adelantada derecha, mientras se efectúa simultáneamente un directo inverso a nivel medio con el puño izquierdo.

19-A) Girando la cabeza hacia la izquierda para quedar mirando en la dirección contraria, cruzar por detrás el pie izquierdo hacia el lado derecho, girando las caderas hacia la izquierda mientras se balancea el brazo derecho alrededor del cuerpo hacia el frente.

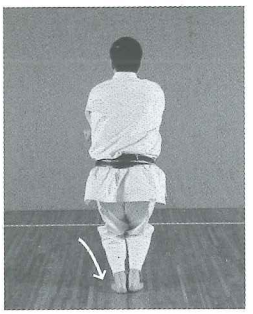
19) *Zenkutsu-dachi/Migi jōdan haitō-uchi*
Asumiendo una posición adelantada izquierda mirando en la dirección contraria, efectuar un ataque a nivel alto con el borde interno de la mano derecha.

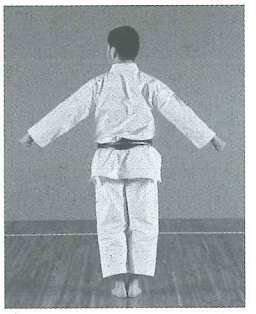
20-A) *Migi jōdan mae-geri*
Efectuar una patada frontal percutante a nivel alto con la pierna derecha.

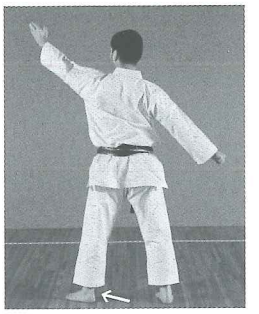
20-B) Retirando la pierna atacante, pivotar sobre la pierna izquierda y rotar bruscamente las caderas hacia la izquierda mientras se atrasa el codo derecho y se saca lateralmente el codo izquierdo.

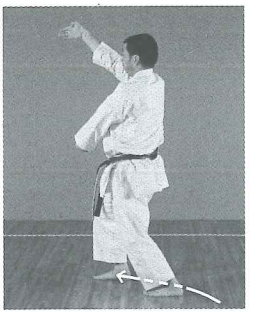
20-C) *Ippon-dachi/Hidari chūdan soto-uke*
Completando un giro de 180 grados hacia la izquierda para quedar mirando en la dirección contraria, ejecutar una parada media hacia el interior con el brazo izquierdo al llegar la rodilla derecha al frente del cuerpo desde el lado derecho.

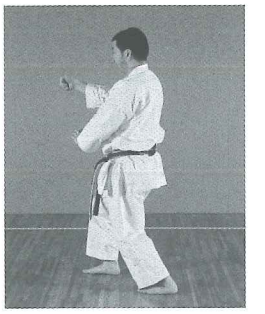
20) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan gyaku-zuki*
Atrasar el pie derecho, a posición adelantada izquierda, mientras se efectúa simultáneamente un directo inverso a nivel medio con el puño derecho.


21-A

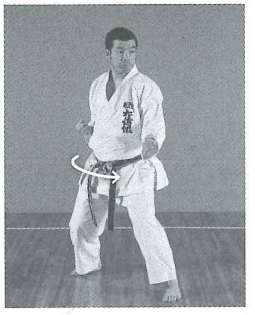

21


22-A


22-B

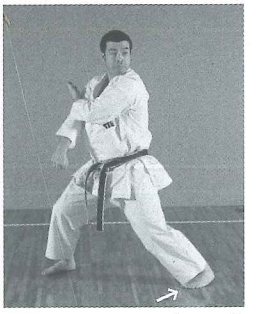

22-C

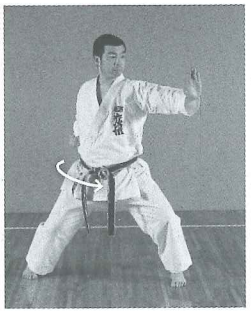
22

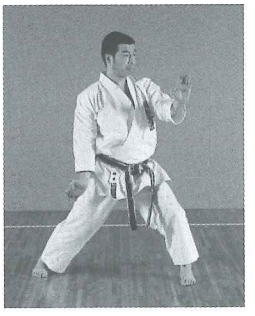

23-A

23

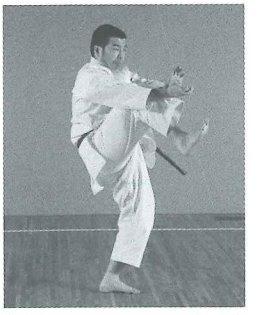
24

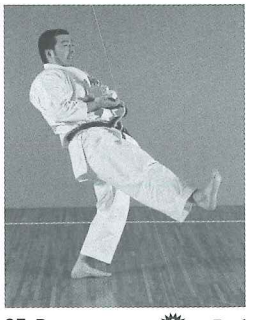

25-A


25


26-A

26


27-A


27-B

21-A) Girando la cabeza 45 grados a la izquierda, atrasar el pie izquierdo hacia el derecho. Al mismo tiempo, extender el brazo izquierdo hacia abajo sesgado a la derecha mientras se desplaza el puño derecho hacia el lado izquierdo de manera que los brazos se crucen por delante del cuerpo.

21) *Heisoku-dachi/Ryōwan-gamae*
Asumiendo *heisoku-dachi* (posición con los pies cerrados), atrasar los brazos a los lados del cuerpo.

22-A) Sacando el pie izquierdo en un ángulo de 45 grados hacia la izquierda, elevar el brazo izquierdo extendido en la misma dirección con la mano izquierda abierta en *shutō* (mano de cuchillo). El movimiento sirve de finta para desviar la atención de un adversario imaginario.

22-B) *Tenchi kenseitai*
Inciando un paso al frente, bajar rápidamente el brazo izquierdo por delante del cuerpo mientras se eleva inmediatamente el brazo derecho para ejecutar *tenchi kenseitai* (finta a dos niveles, o del cielo y la tierra).

22-C) Dando un paso al frente con el pie derecho, bajar la mano derecha por delante del cuerpo mientras se cierra el puño.

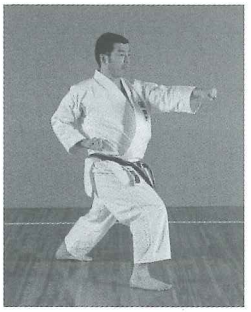
22) *Zenkutsu-dachi/Migi gedan oi-zuki*
Completar el paso al frente con el pie derecho, a posición adelantada derecha, mientras se efectúa un directo avanzado descendente con el puño derecho.

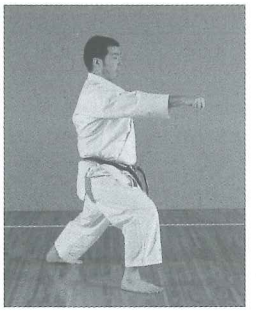
23-A) Sin cambiar la posición de los pies, girar bruscamente las caderas a la izquierda, adelantando el centro de gravedad hacia la pierna izquierda mientras se inicia un directo descendente con el brazo izquierdo.

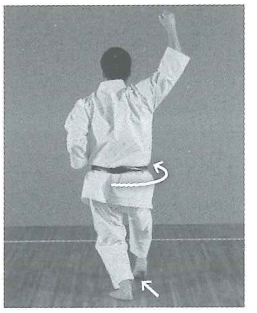
23) *Zenkutsu-dachi/Hidari gedan-zuki*
Asumir una posición adelantada izquierda mirando en la dirección contraria mientras se efectúa un directo descendente con el puño izquierdo.

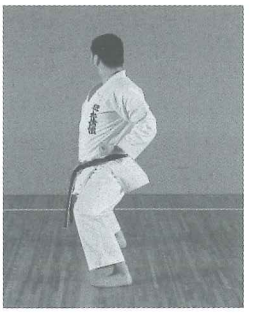
24) *Zenkutsu-dachi/Migi gedan-zuki*
Rotando bruscamente las caderas hacia la derecha, atrasar el centro de gravedad hacia la pierna de ese mismo lado, asumiendo una posición adelantada derecha mirando en la dirección previa mientras se efectúa un directo descendente con el puño derecho.

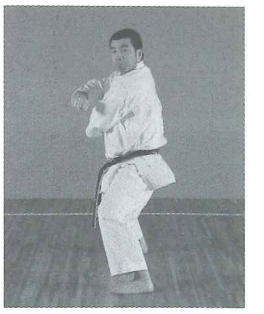
25-A) Girando la cabeza hacia la izquierda, cruzar con el pie izquierdo por detrás hacia el lado derecho, girando las caderas a la izquierda mientras se eleva la mano izquierda, abierta en *tate shutō* (mano de cuchillo vertical), hacia el hombro derecho.

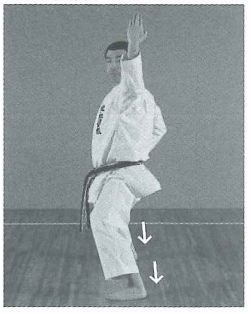

27-C

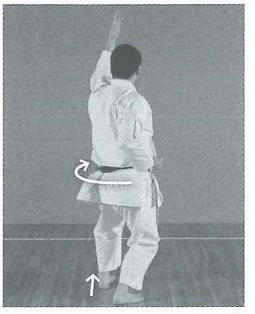

27

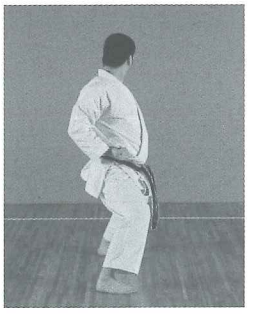

28-A

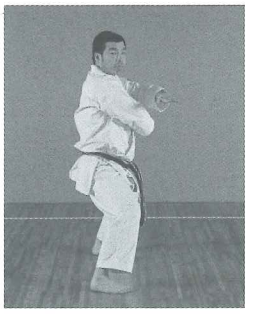

28

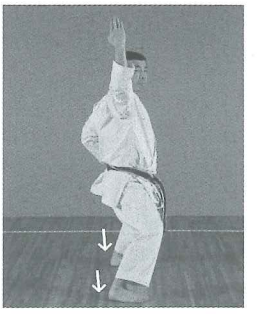

29-A


29


30-A


30


31-A


31

25) *Fudō-dachi/Hidari chūdan tate shutō-uke*
Completando un giro de 180 grados hacia la izquierda para quedar mirando en la dirección contraria, asumir *fudō-dachi* (posición enraizada) mientras se realiza una parada media con el borde externo de la mano izquierda vertical.

26-A) Bajar la mano derecha por delante del cuerpo mientras se abre en *teishō* (base de la palma) y luego se eleva hacia la mano izquierda con un movimiento como de recoger algo.

26) *Zenkutsu-dachi/Teishō tate hasami-uchi*
Adelantando las caderas para asumir *zenkutsu-dachi* (posición adelantada), elevar la base de la palma derecha para encontrarse con la base de la palma izquierda, a fin de completar un ataque vertical en tijera con la base de la palma de las dos manos.

27-A) Manteniendo los brazos en posición, elevar bruscamente la rodilla derecha entre los brazos hacia el pecho.

27-B) *Mae ke-sage*
Proyectar el talón del pie derecho por delante del cuerpo para efectuar una patada frontal penetrante acompañada de *kiai* mientras se atrasan las manos hacia el pecho.

27-C) *Zenkutsu-dachi/Hidari chūdan gyaku-zuki*
Plantar al frente el pie atacante en la dirección de la patada, asumiendo una posición adelantada derecha mientras se ejecuta un directo inverso a nivel medio con el brazo izquierdo.

27) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan jun-zuki*
Efectuar un directo frontal a nivel medio con el brazo derecho.

28-A) Girando la cabeza hacia la izquierda, cruzar con el pie derecho por delante del pie izquierdo hasta el otro lado, pivotando sobre el pie izquierdo para girar las caderas a la izquierda. Al mismo tiempo, elevar el puño derecho y desplazarlo por encima de la cabeza.

28) *Kiba-dachi/Migi sokumen gedan-barai*
Deslizar el pie derecho hacia el exterior en un ángulo de 135 grados respecto a su posición previa, asumiendo *kiba-dachi* (posición del jinete) mientras se baja el brazo derecho para efectuar una parada lateral descendente.

29-A) Girando la cabeza hacia la izquierda para quedar mirando hacia el lado contrario, cruzar con la mano izquierda, abierta en *haitō* (borde interno de la mano), por delante del abdomen hacia el lado derecho del cuerpo mientras se extiende el brazo derecho cruzando el pecho en la dirección opuesta.

29) *Kiba-dachi/Hidari sokumen jōdan haitō-uke*
Impulsarse con el pie derecho para sacar el pie izquierdo hacia el lado izquierdo con un "paso deslizante" (*suri-ashi*), seguido inmediatamente por el pie derecho, a una potente posición del jinete, mientras se efectúa una parada lateral ascendente con el borde interno de la mano izquierda.

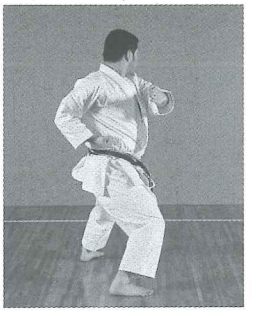
30-A) Girando la cabeza hacia la derecha, cruzar con el pie izquierdo por delante del derecho y sacarlo hacia el lado contrario, girando las caderas 180 grados a la derecha.

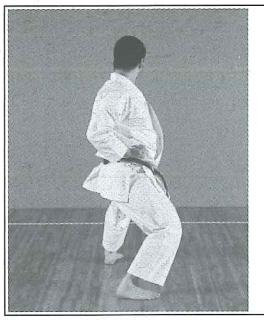
30) *Kiba-dachi/Hidari sokumen shutō gedan-barai*
Asumiendo *kiba-dachi* (posición del jinete), bajar el brazo izquierdo hacia el lado izquierdo del cuerpo para efectuar una parada lateral descendente con el borde externo de la mano.

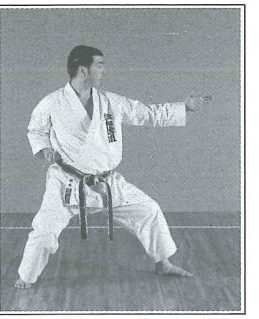
31-A) Girando la cabeza a la derecha, cruzar con el brazo izquierdo por delante del pecho hacia el lado derecho del cuerpo mientras se extiende en la dirección contraria el brazo derecho por debajo del izquierdo.

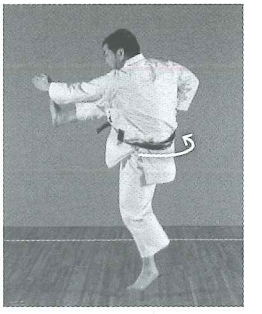
31) *Kiba-dachi/Migi sokumen jōdan haitō-uke*
Impulsándose con el pie izquierdo para deslizar los pies hacia la derecha mientras se mantiene una potente posición del jinete, ejecutar una patada lateral a nivel alto con el borde interno de la mano derecha.

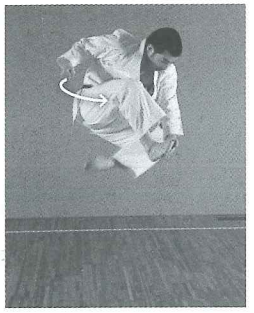
32


33-A

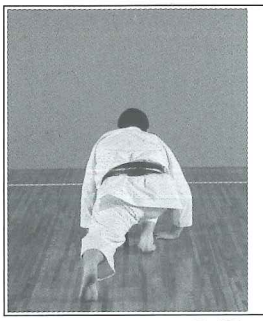

33

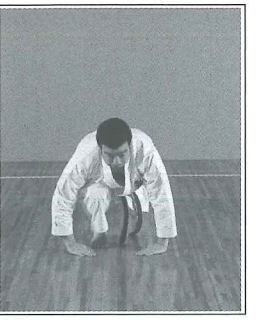

33 (Vista lateral)

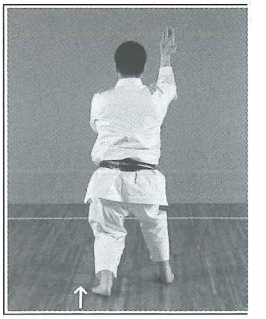

34-A

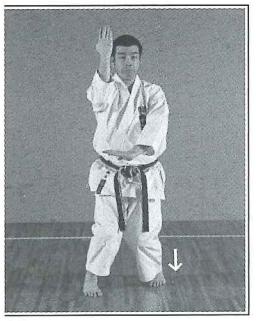

34-B

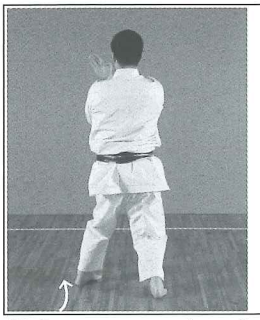
34-C

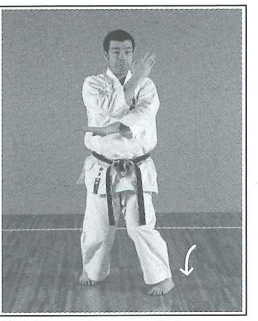

34

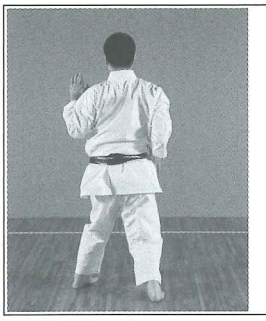

34 (Vista posterior)

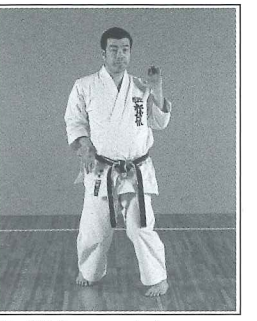

35-A

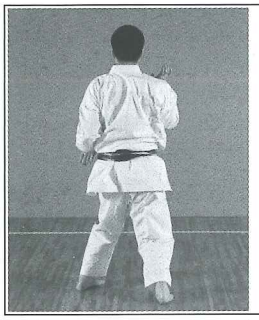

35-A (Vista posterior)

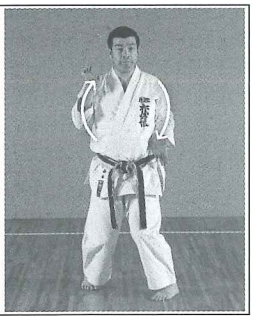

35-B

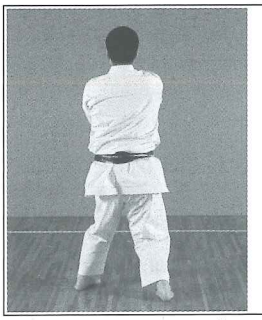

35-B (Vista posterior)

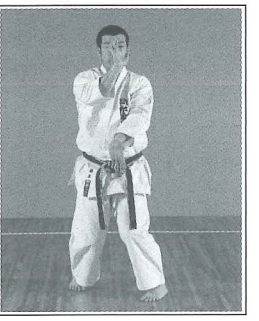

35-C

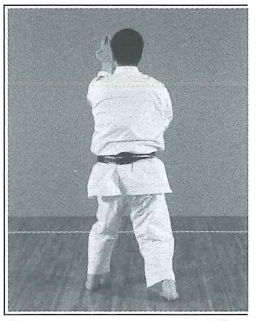

35-C (Vista posterior)


35-D


35-D (Vista posterior)


35


35 (Vista posterior)


36-A

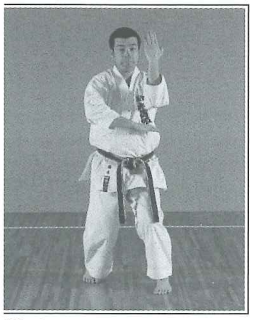
32) *Kiba-dachi/Hidari sokumen-zuki*
Efectuar un directo lateral con el brazo izquierdo.

33-A) Girando la cabeza hacia la izquierda para mirar en la dirección contraria, rotar el pie izquierdo 90 grados a la izquierda mientras se atrasan las caderas hacia la pierna derecha. Al mismo tiempo, sacar la mano izquierda, abierta y en forma de *shutō* (mano de cuchillo), alrededor del cuerpo hacia el lado izquierdo.

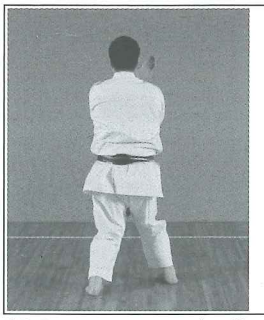
33) *Kōkutsu-dachi/Hidari chūdan haishu-uke*
Asumiendo una posición atrasada derecha, completar el movimiento del brazo izquierdo para efectuar una parada con el dorso de la mano.

34-A) Girando las caderas a la izquierda, balancear bruscamente la pierna derecha cruzando con ella por delante del cuerpo, golpeando la palma de la mano izquierda con la planta del pie derecho mientras se salta en el aire impulsándose con la pierna izquierda

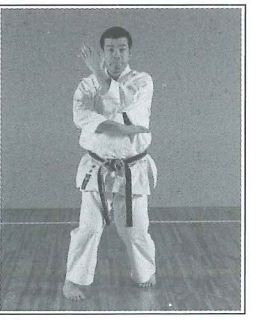
34-B) *Sempū tobi-geri*
Continuar con la rotación del cuerpo en el aire para realizar *sempū tobi-geri* (patada de torbellino en salto).



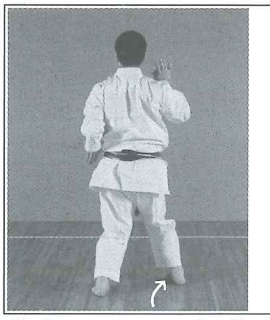
36-A (Vista posterior)



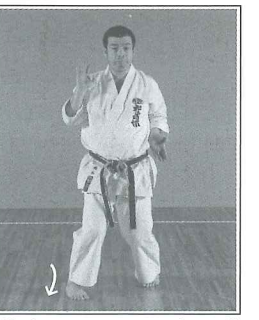
36-B



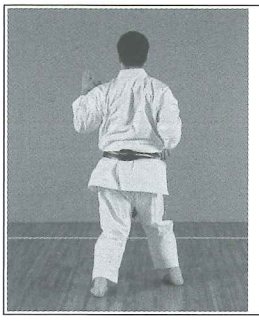
36-B (Vista posterior)



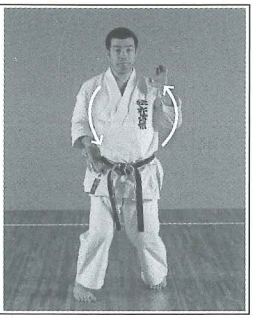
36-C



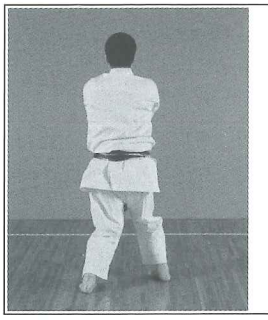
36-C (Vista posterior)



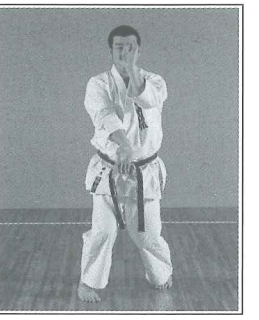
36-D



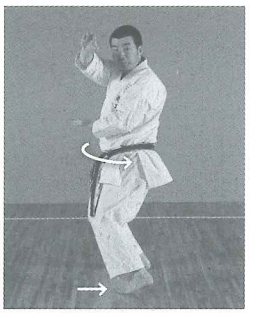
36-D (Vista posterior)



36

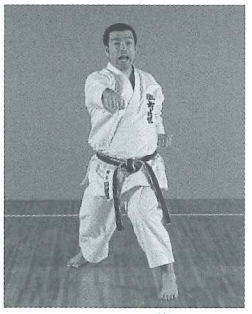


36 (Vista posterior)



37-A

37-B



37

34-C) *Ushiro-geri*
Completando un giro de 360 grados, atrasar la pierna izquierda para efectuar una patada hacia atrás mientras las manos descienden en previsión del aterrizaje.

34) *Ryōte-fuse*
Aterrizar boca abajo soportado por las manos, que se colocan separadas entre sí aproximadamente a la anchura de los hombros y giradas hacia el interior sesgadas, con el pie derecho colocado aproximadamente debajo del hombro derecho y la pierna izquierda extendida recta hacia atrás con el talón del pie izquierdo apuntando hacia arriba.

35-A) Irguiéndose de pie, dar un paso al frente con el pie izquierdo mientras simultáneamente el antebrazo derecho se eleva a lo largo del costado derecho con el dorso de la mano mirando hacia delante y bajando la mano izquierda por delante de la cadera derecha con la palma mirando hacia abajo.

35-B) Completando el paso al frente con el pie izquierdo, a posición del reloj de arena (*sanchin-dachi*), cruzar con la mano derecha hacia el hombro izquierdo mientras se eleva la mano izquierda por delante del costado derecho.

35-C) Bajar la mano derecha hacia la cadera derecha mientras se eleva la mano izquierda hasta el hombro izquierdo. La mano derecha pasa entre el pecho y el brazo izquierdo al acercarse a la cadera derecha.

35-D) *Sanchin-dachi/Mawashi kake-uke*
"Rotar" las manos alrededor de los costados para completar una parada circular en garfio.

35) *Sanchin-dachi/Teishō awase-zuki*
Sacar ambos brazos por delante del cuerpo para efectuar una proyección con la base de la palma de las dos manos, en la que la mano derecha se dirige a la cabeza y la izquierda a la sección media.

36-A) Dando un paso al frente con el pie derecho, elevar el antebrazo izquierdo a lo largo del costado izquierdo mientras se desplaza la mano derecha por delante de la cadera izquierda y por debajo del codo izquierdo.

36-B) Completando el paso al frente con el pie derecho, a posición del reloj de arena (*sanchin-dachi*), cruzar con la mano izquierda hacia el hombro derecho mientras se eleva la mano derecha por delante del costado izquierdo.

36-C) Bajar la mano izquierda hacia la cadera izquierda mientras se eleva la mano derecha hasta el hombro derecho. La mano izquierda se desplaza entre el pecho y el brazo derecho mientras se mueve hasta la cadera izquierda.

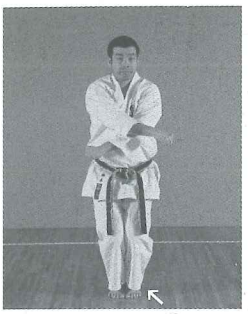
36-D) *Sanchin-dachi/Mawashi kake-uke*
"Rotar" las manos alrededor de los costados para completar una parada circular en garfio.

36) *Sanchin-dachi/Teishō awase-zuki*
Adelantar los brazos para efectuar una proyección con la base de la palma de las dos manos con la mano izquierda por encima de la mano derecha.

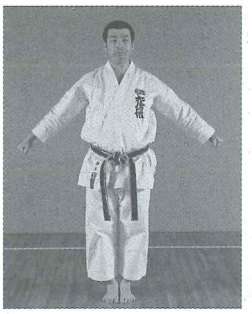
37-A) Pivotando sobre el pie derecho, deslizar el pie izquierdo por detrás hasta el lado contrario, girando 180 grados a la izquierda para quedar mirando en la dirección opuesta mientras se extiende el brazo derecho sesgado hacia arriba y se atrasa la mano izquierda hacia la cadera izquierda.

37-B) *Zenkutsu-dachi/Hidari jōdan age-uke*
Dar un paso al frente con el pie izquierdo, a posición adelantada izquierda, mientras se ejecuta una parada ascendente con el brazo izquierdo.

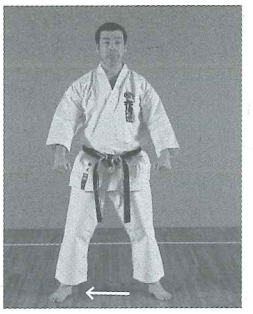
37) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan gyaku-zuki*
Efectuar inmediatamente un directo inverso a nivel medio con el puño derecho, acompañado de *kiai*.



Yame-A



Yame-B



Shizentai

Yame-A) Atrasar el pie izquierdo, colocándolo junto al derecho en *heisoku-dachi* (posición con los pies cerrados) mientras se atrasa el puño derecho hacia el lado izquierdo del cuerpo y se extiende el brazo izquierdo cruzando la sección media en la dirección contraria.

Yame-B) Atrasar los brazos de manera que queden extendidos hacia abajo a los lados, la misma posición de atención en la que empezó el kata.

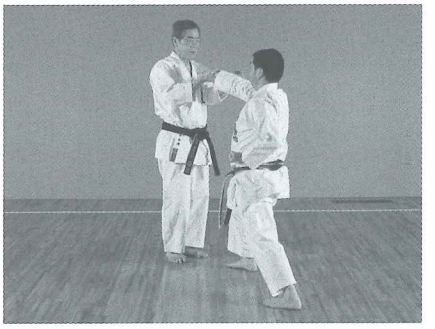
Yame

Sacar el pie derecho hacia el lado derecho, a *soto hachiji-dachi* (posición con los talones separados y los dedos de los pies hacia el exterior) mientras se desplazan los puños hasta delante de las caderas, la misma posición en postura natural (*shizentai*) asumida antes de iniciar el kata.

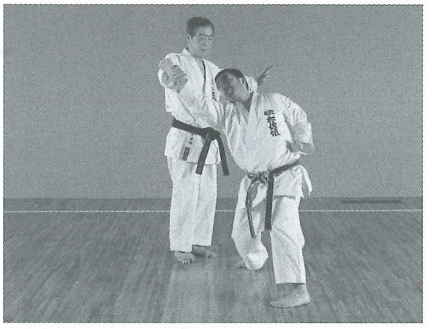
ANÁLISIS TÉCNICO

Movimientos 1-C–1

Defender el ataque directo avanzado (*oi-zuki*) de un adversario con una parada ascendente con la base de la palma de las dos manos (*morote teishō-uke*) (foto 1) y, agarrando la muñeca, hacerle perder el equilibrio sacando lateralmente el brazo defensor y apartándolo del cuerpo (foto 2).



1



2

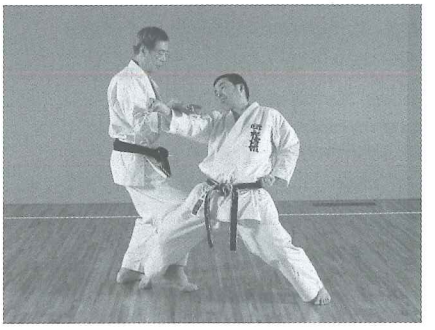
ANÁLISIS TÉCNICO

Movimientos 2–3-A

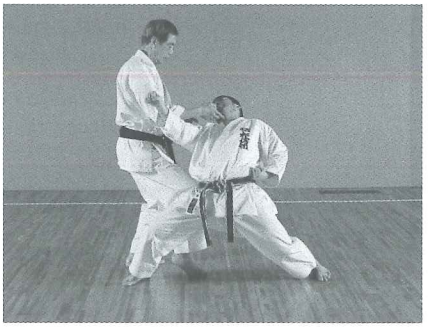
En respuesta a un ataque directo avanzado (*oi-zuki*), enganchar la pierna de delante por detrás de la pierna adelantada del atacante mientras se defiende con una parada con la muñeca en cresta de gallo (*keitō-uke*) (fotos 1 y 2). Atrasar la pierna adelantada para derribar al atacante (foto 3) y contra-atacar con *ippon-nukite* (mano de lanza de un dedo) a la base del cuello (foto 4).

1

2



3



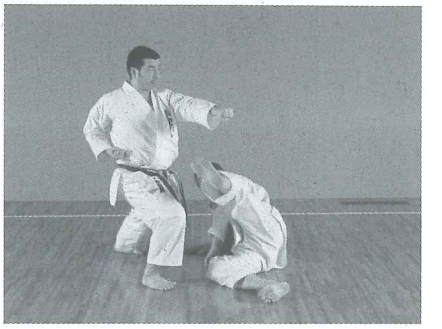
4

ANÁLISIS TÉCNICO

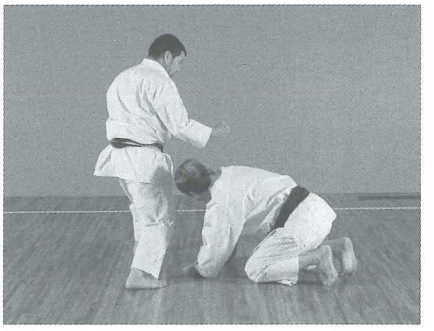
Movimientos 12-A–13

Cuando un adversario ataca con un directo inverso (*gyaku-zuki*), penetrar por debajo del ataque (*tai-otoshi*) (foto 1) y contraatacar con una patada circular desde abajo (*kasei mawashi-geri*) (foto 2). Al responder el atacante con un directo descendente (*gedan-zuki*), rodar hacia el lado contrario (foto 3) y efectuar una patada circular (*kasei mawashi-geri*) desde la dirección inversa (foto 4).

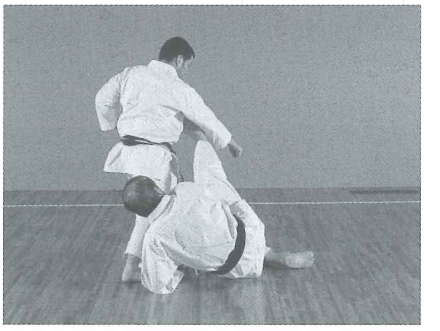
1



2



3

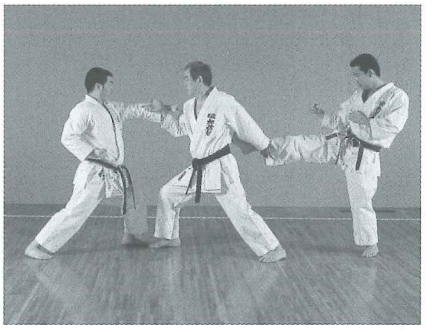


4

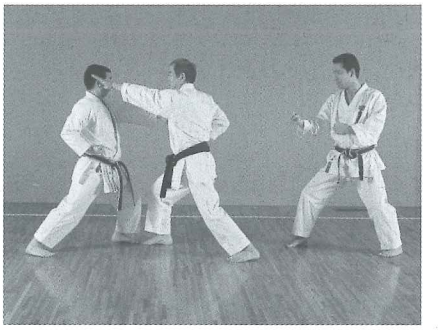
ANÁLISIS TÉCNICO

Movimientos 16–18

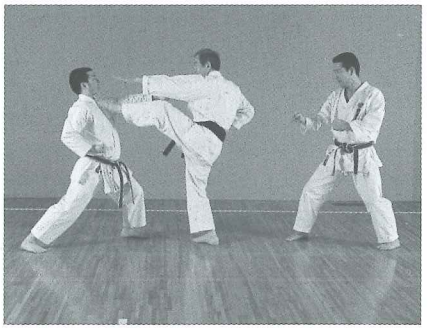
Defender un directo avanzado (*oi-zuki*) desde el frente con una parada con la muñeca en cresta de gallo (*keitō-uke*) mientras se contiene una patada frontal percutante desde la parte posterior con una parada con la base de la palma (*ushiro teishō-barai*) (foto 1). Lanzar un ataque con el borde interno de la mano (*jōdan haito-uchi*) al atacante situado delante (foto 2) seguida de una patada frontal percutante (*jōdan maegeri*) (foto 3). Cuando el atacante situado a la espalda ataca con un directo inverso (*gyaku-zuki*), defender con una parada inversa hacia el interior (*gyaku chūdan soto-uke*) (foto 4) seguida por un directo inverso (*chūdan gyaku-zuki*) (foto 5).



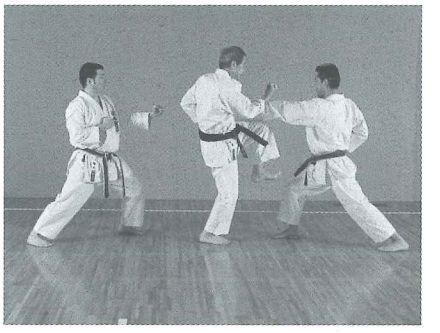
1



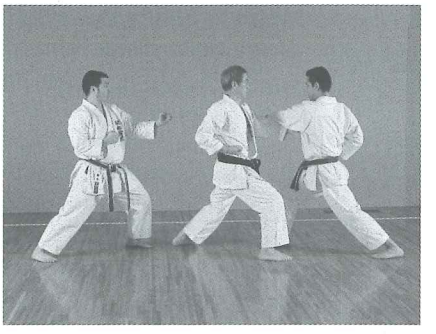
2



3



4



5

Wankan

王冠

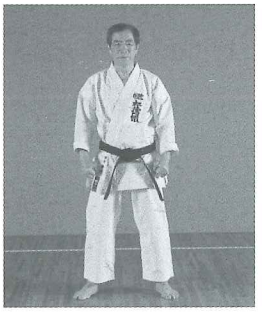
Wankan, también conocido por los nombres Shōfū y Hitō, ha sido transmitido como kata de la región de Tomari. Representativo del estilo Tomari-te, entre los rasgos exclusivos de este kata se incluyen una parada reforzada efectuada con una pierna elevada seguida por un contraataque, y una maniobra de derribo que refleja algunas de las técnicas que bordean la mística exclusivas del kárate. El derribo, en respuesta al ataque de un adversario, comprende un desplazamiento evasivo instantáneo del cuerpo y una técnica de proyección realizada tan rápidamente que el atacante se encontraría en el suelo antes de darse cuenta de lo que había ocurrido.

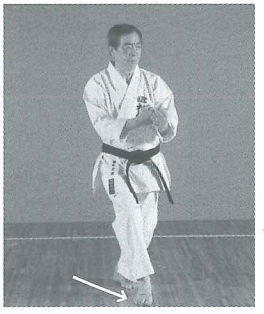
Aunque reconocido como kata de la escuela de Matsumora, Wankan ha sido incorporado en los estilos Shōtōkan y Shitō-ryū. Dentro de estos dos estilos, sin embargo, el mismo kata ha incorporado diferencias de aspecto importantes.

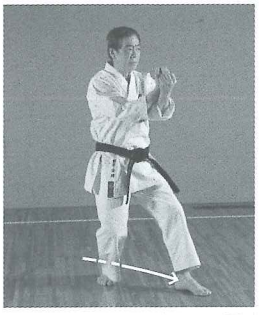
Reflejando sus raíces en el Tomari-te, el Wankan practicado en el estilo Shōtōkan se distingue por técnicas dirigidas a las articulaciones, incluyendo una parada en tijera realizada con una pierna elevada, un ataque con el puño de martillo y un derribo de rodilla.

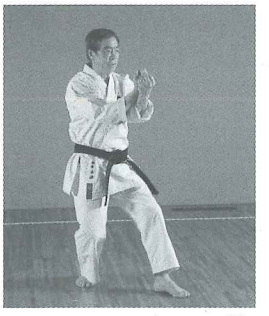
Con el menor número de movimientos de cualquier kata Shōtōkan, Wankan es un kata difícil de expresar bien. El directo en U amplia o de la montaña (*yama-zuki*) final es el punto culminante del kata, y debe realizarse con las caderas muy bajas.

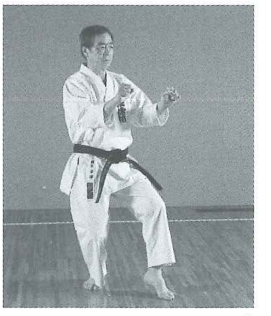
Wankan


Yōi


1-A


1-B


1-C


1

***Yōi* (Posición de atención)**
Soto hachiji-dachi (posición con los talones separados y los dedos de los pies hacia el exterior) con ambos puños colocados delante de las caderas.

1-A) *Hidari shahō sashi-ashi*
Girando la cabeza 45 grados a la izquierda, dar un paso al frente con el pie derecho en un ángulo de 45 grados a la izquierda, colocándolo delante del pie izquierdo con los dedos apuntando directamente hacia el frente. Al mismo tiempo, elevar los puños mientras se juntan delante del pecho con el dorso de las manos mirando hacia delante. El puño izquierdo está colocado debajo del puño derecho.

1-B) Dar un paso al frente con el pie izquierdo en un ángulo de 45 grados a la izquierda con el talón levantado mientras se elevan los puños por delante del rostro con los codos juntos.

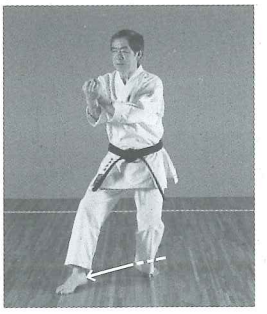
1-C) Estableciéndose en posición del gato, atrasar los codos hacia el cuerpo y empezar a separar los puños.

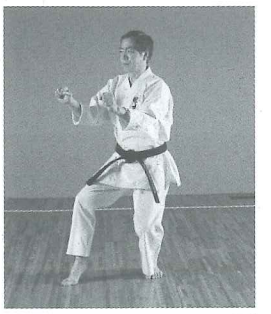
1) *Neko-ashi-dachi/Chūdan kakiwake-uke*
Completar el movimiento de los brazos para realizar una parada media separando (o abriendo).

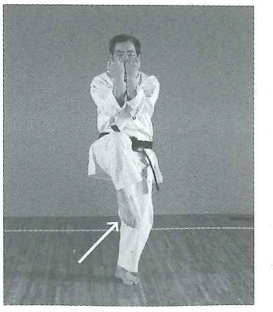
2-A) *Migi shahō sashi-ashi*
Manteniendo los brazos en posición, girar la cabeza hacia la derecha y cruzar con el pie izquierdo por delante del pie derecho hacia el lado derecho.

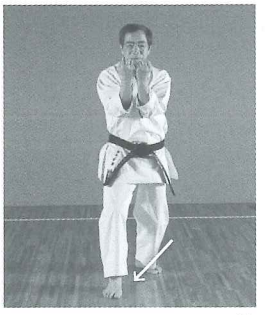
2-B) Dando un paso al frente con el pie derecho en un ángulo de 45 grados hacia la derecha con el talón levantado, juntar los puños delante del cuerpo, colocando el puño derecho debajo del izquierdo.

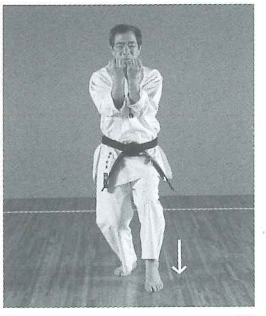
2-A

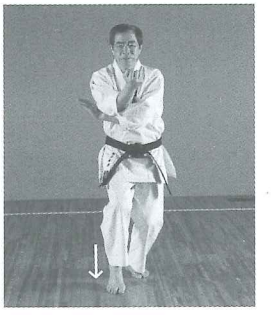

2-B

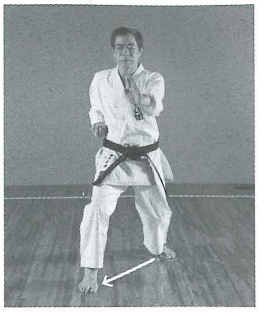

2

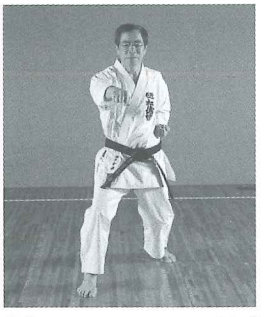

3

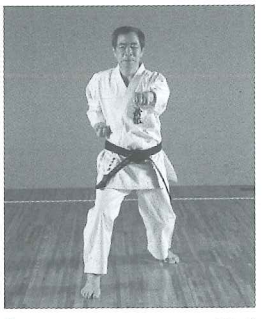

4-A

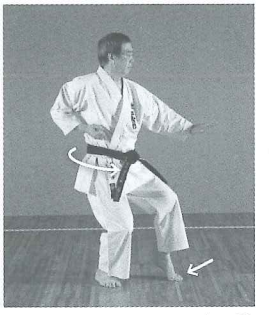

4-B

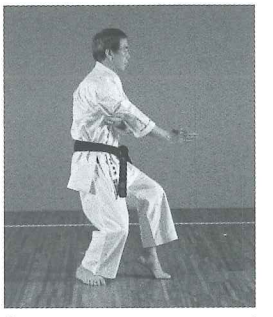

4-C


4


5-A


5


6-A


6

2) *Neko-ashi-dachi/Chūdan kakiwake-uke*
Asumiendo *neko-ashi-dachi* (posición del gato), apartar entre sí los puños para realizar una parada media separando (o abriendo).

3) *Musō-uke* (*Hasami-uke/Hiza-gamae*)
Girando la cabeza hacia la izquierda para quedar mirando al frente, juntar los antebrazos con los codos al nivel del pecho para ejecutar una parada en tijera mientras se eleva la rodilla derecha por delante del cuerpo con los dedos del pie apuntando hacia abajo. Esta combinación de parada a nivel alto y bajo se conoce como *musō-uke* (parada incomparable)

4-A) *Migi sashi-ashi/Hasami-uke*
Manteniendo los antebrazos juntos delante del pecho, dar un paso al frente con el pie derecho, colocándolo en el suelo a una distancia aproximada de un pie por delante del pie izquierdo.

4-B) *Hidari sashi-ashi/Hasami-uke*
Dar un paso al frente con el pie izquierdo, colocándolo en el suelo delante del pie derecho.

4-C) Dando un paso al frente con el pie derecho, atrasar la mano izquierda, abierta en *shutō* (mano de cuchillo), hacia el lado derecho del cuerpo.

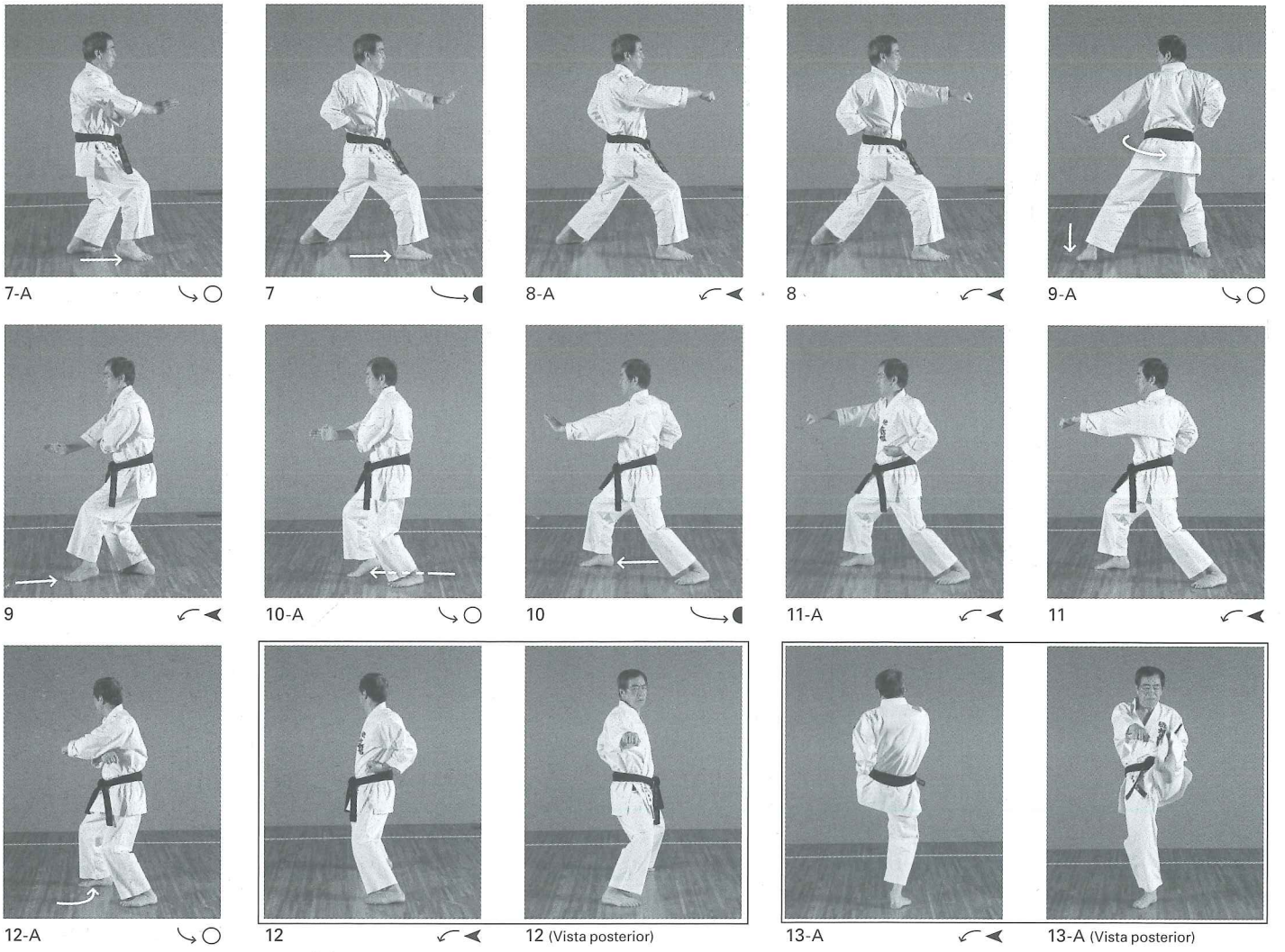
4) *Zenkutsu-dachi/Hidari chūdan gyaku tate shutō-uke*
Completar el paso al frente con el pie derecho, a posición adelantada derecha, mientras se extiende el brazo izquierdo por delante del cuerpo para efectuar una parada media inversa con el borde externo de la mano vertical.

5-A) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan jun-zuki*
Adelantar el puño derecho para efectuar un directo frontal a nivel medio.

5) *Zenkutsu-dachi/Hidari chūdan gyaku-zuki*
Efectuar un directo inverso a nivel medio con el brazo izquierdo.

6-A) Girando la cabeza hacia la izquierda, adelantar el pie izquierdo mientras se giran las caderas a la izquierda. Al mismo tiempo, extender el brazo izquierdo hacia el lado izquierdo del cuerpo mientras se abre la mano izquierda.

6) *Neko-ashi-dachi/Kokō hiza-kuzushi*
Asumiendo *neko-ashi-dachi* (posición del gato), atrasar la mano izquierda hacia el abdomen para realizar una parada parabólica de la palma (*sukui-uke*) mientras la mano derecha desciende por delante del cuerpo para ejecutar un derribo de rodilla con la mano en garfio (*kokō hiza-kuzushi*).



7-A) Dando un paso al frente con el pie derecho, extender hacia delante el brazo derecho mientras se mantiene la mano izquierda delante del lado derecho del cuerpo.

7) *Zenkutsu-dachi/Hidari chūdan gyaku tate shutō-uke*
Completar el paso al frente con el pie derecho, a posición adelantada derecha, mientras se realiza una parada media inversa con el borde externo de la mano izquierda vertical.

8-A) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan jun-zuki*
Efectuar un directo frontal a nivel medio con el brazo derecho.

8) *Zenkutsu-dachi/Hidari chūdan gyaku-zuki*
Efectuar un directo inverso a nivel medio con el brazo izquierdo.

9-A) Pivotando sobre el pie derecho, deslizar el pie izquierdo por detrás hacia el lado contrario, girando las caderas hacia la izquierda mientras se desplaza la mano izquierda, abierta en *shutō* (mano de cuchillo), alrededor del cuerpo en la misma dirección.

9) *Neko-ashi-dachi/Kokō hiza-kuzushi*
Atrasando el pie izquierdo para asumir *neko-ashi-dachi* (posición del gato) mirando en la dirección contraria, ejecutar una parada parabólica de la palma (*sukui-uke*) con la mano izquierda mientras se efectúa un derribo de rodilla con la mano derecha en garfio.

10-A) Dar un paso al frente con el pie derecho mientras se extiende el brazo derecho por delante del cuerpo.

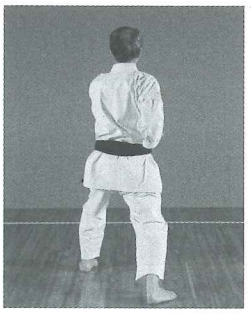
10) *Zenkutsu-dachi/Hidari chūdan gyaku tate shutō-uke*
Completar el paso al frente con el pie derecho, a posición adelantada derecha, mientras se ejecuta una parada media inversa con el borde externo de la mano izquierda vertical.

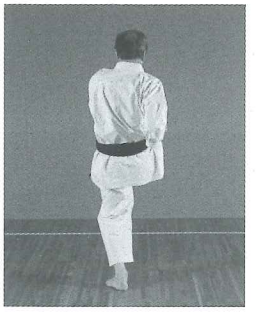
11-A) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan jun-zuki*
Efectuar un directo frontal a nivel medio con el brazo derecho.

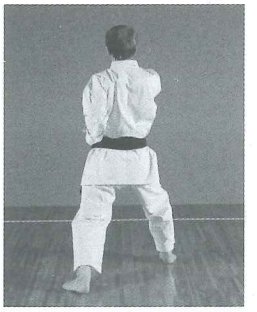
11) *Zenkutsu-dachi/Hidari chūdan gyaku-zuki*
Efectuar un directo inverso a nivel medio con el brazo izquierdo.

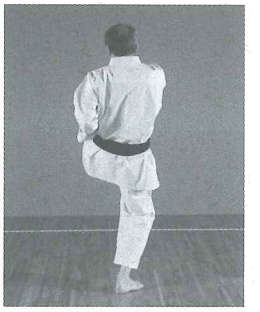
12-A) Girando la cabeza hacia la derecha, atrasar el pie derecho alineado con el pie izquierdo y luego sacarlo hacia el lado derecho. Al mismo tiempo, cruzar con el puño derecho la sección media hasta situarlo debajo de la cara inferior del brazo izquierdo mientras se extiende éste cruzando por delante del pecho en la dirección contraria.

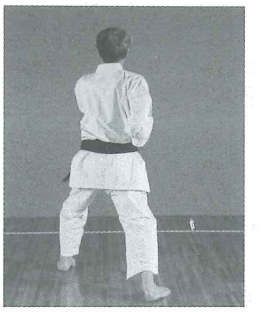
12) *Kiba-dachi/Tettsui-uchi*
Asumiendo *kiba-dachi* (posición del jinete), sacar el puño derecho hacia el lado derecho del cuerpo para efectuar un ataque con el puño de martillo.

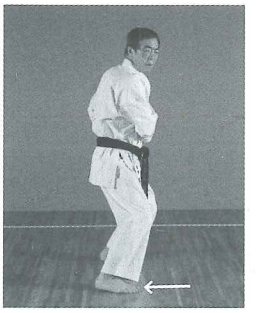

13

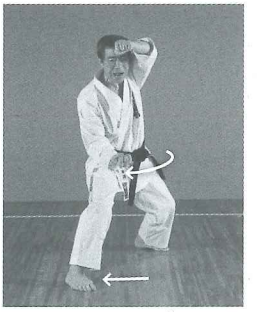

14-A

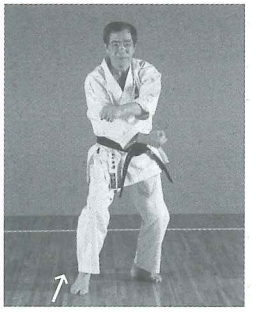

14

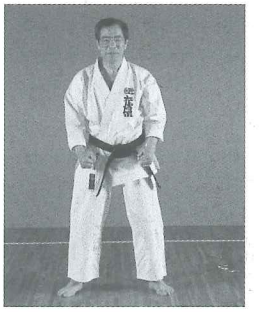

15-A


15


16-A


16


Yame-A


Yame

13-A) *Hidari mae-geri*
Girando las caderas hacia la derecha, efectuar una patada frontal percutante con la pierna izquierda en la misma dirección que el ataque con el puño de martillo.

13) *Zenkutsu-dachi/Hidari jun-zuki*
Plantar delante el pie izquierdo, en posición adelantada izquierda, mientras se ejecuta un directo frontal con el puño izquierdo.

14-A) *Migi mae-geri*
Efectuar una patada frontal percutante con la pierna derecha.

14) *Zenkutsu-dachi/Migi jun-zuki*
Plantar el pie derecho delante, en posición adelantada derecha, mientras se ejecuta un directo frontal con el puño derecho.

15-A) *Hidari mae-geri*
Efectuar una patada frontal percutante con la pierna izquierda.

15) *Zenkutsu-dachi/Hidari jun-zuki*
Plantar delante el pie izquierdo, en posición adelantada izquierda, mientras se ejecuta un directo frontal con el puño izquierdo.

16-A) Girando la cabeza hacia la derecha para quedar mirando en la dirección contraria, deslizar el pie derecho cruzando por detrás hacia el lado opuesto mientras se desplazan ambos puños hasta la cadera izquierda.

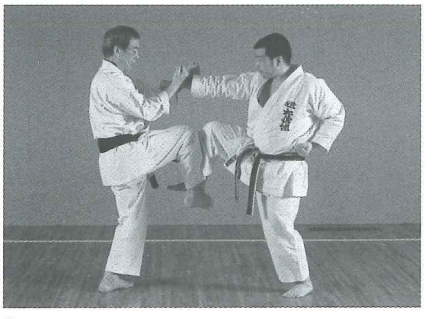
16) *Fudō-dachi/Yama-zuki*
Asumiendo *fudō-dachi* (posición enraizada), efectuar un directo en U amplia (o de la montaña) hacia el frente, acompañado de *kiai,* en el que el puño izquierdo se dirige al rostro de un adversario imaginario y el puño derecho efectúa un ataque directo con el puño girado a la sección media (*chūdan ura-zuki*). En la posición final, los puños deben estar alineados verticalmente.

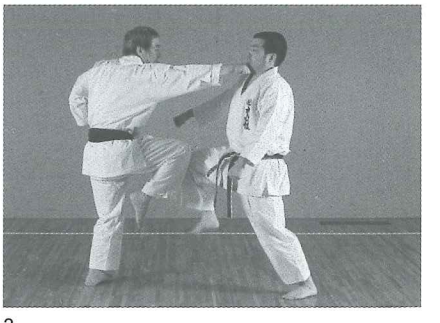
Yame-A) Atrasando el pie derecho para alinearlo con el pie izquierdo, extender el brazo derecho cruzando por delante de la sección media mientras el puño izquierdo cruza hacia el lado derecho del cuerpo.

Yame
Volver a una posición en postura natural (*shizentai*) con los brazos extendidos hacia abajo por delante del cuerpo, manteniendo *zanshin* (actitud física y mental después de la ejecución de una técnica, aplomo y completo autocontrol, finalización correcta).

ANÁLISIS TÉCNICO
Movimiento 3

Defender el ataque simultáneo a dos niveles de un adversario con una combinación de parada en tijera (*hasami-uke*) y parada con la espinilla (*sune-uke* en *hiza-gamae*) (foto 1). Esto puede entonces seguirse inmediatamente con un directo a nivel alto (*jōdan-zuki*) (foto 2).


1

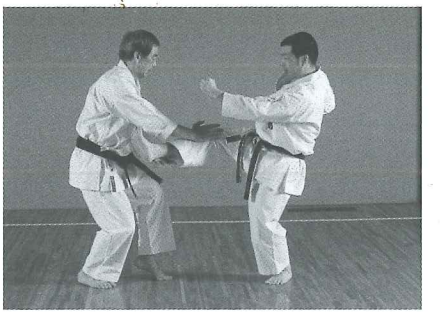

2

ANÁLISIS TÉCNICO

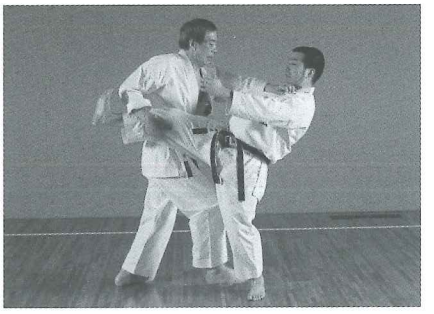
Movimientos 5–8

Cuando un adversario lanza una patada por el costado (foto 1), girar hacia la izquierda y desviar el ataque con una parada parabólica de la palma (*sukui-uke*) combinada con un derribo de rodilla con la mano en garfio (*koko hiza-kuzushi*) (foto 2). Dando un paso al frente, adelantar la pierna atacante del adversario mientras se contiene su tren superior para derribarle (fotos 3 y 4), y se contraataca con un directo descendente (*gedan-zuki*) (foto 5) seguido por un directo inverso descendente (*gedan gyaku-zuki*) (foto 6).

1

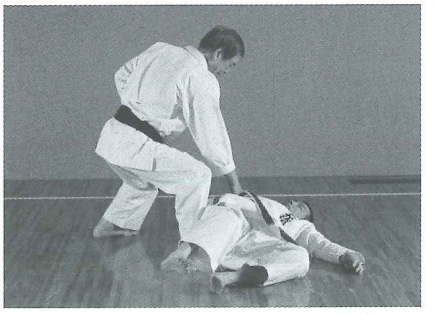


2

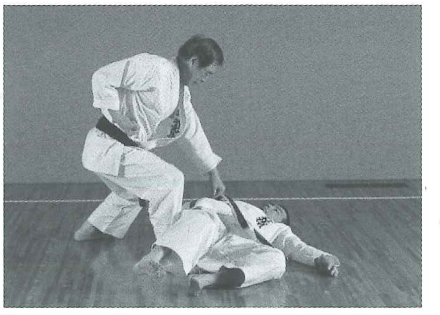


3

4



5



6

五十四歩

Gojūshiho Dai

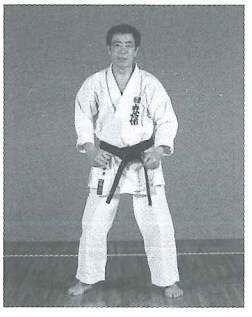
Este kata, también conocido como Ūsēshī, lo más probable es que sea el kata representativo más avanzado de la escuela Itosu de Shuri-te. El maestro Gichin Funakoshi lo llamó Hōtaku alrededor de la época en que cambió los caracteres empleados para escribir "karate". Este nombre (escrito usando los caracteres 鳳啄, que significan "ave fénix" y "picotazo") es probable que fuera asignado al kata después de haber visto a un pájaro carpintero posarse en un árbol y abrir un agujero en la corteza con su afilado pico en busca de insectos que cazar.

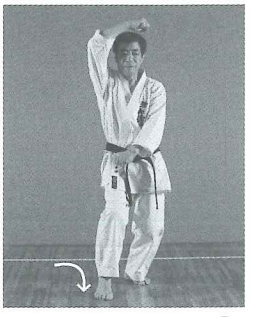
El kata hermano de Gojūshiho Dai, Gojūshiho Shō, incorpora varias técnicas avanzadas con la mano abierta y se caracteriza por secuencias tales como una parada con la muñeca en cresta de gallo (*keitō-uke*) seguida por ataques consecutivos con mano de lanza de un solo dedo (*ippon-nukite*), y una parada a dos manos con la muñeca en cresta de gallo (*morote keitō-uke*) seguida por un ataque en quijada de buey (con el borde inferior de la palma de la mano, *seiryūtō-uchi*) a la clavícula del adversario.

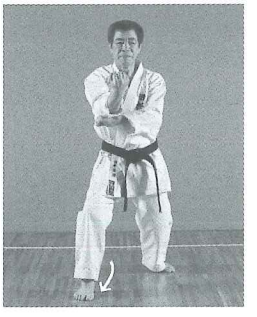
He asignado la denominación "Dai" al kata Gojūshiho que contiene la parada de las nubes que discurren (*ryū-un no uke*) seguida de tres ataques consecutivos con mano de lanza de cuatro dedos (*shihon-nukite*), mientras que la otra versión, que incluye una parada con la muñeca en cresta de gallo seguida por ataques con mano de lanza de un dedo (*ippon-nukite*), la he catalogado como "Shō".

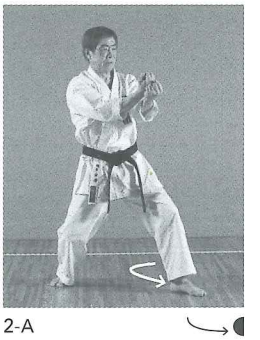
El maestro Kenwa Mabuni, fundador del estilo de kárate Shitō-ryū, introdujo mejoras en el kata y lo llamó Ūsēshī mientras que en el estilo Shōtōkan llegó a ser conocido como Gojūshiho (Dai y Shō), ya que el nombre Hōtaku cayó en desuso. A través del maestro Kanken Toyama, el kata Koryū Gojūshiho, que era su especialidad, fue introducido en el estilo Shōtōkan como lo que en la organización SKIF se denomina Gojushihō Shō. El autor cree que las denominaciones Shō y Dai para las dos versiones del kata Gojushihō se invirtieron en el momento de su introducción. Por consiguiente, la SKIF reconoce como Gojushihō Dai la versión que se expone a continuación, que empieza con un ataque con el dorso del puño (*uraken-uchi*) en posición adelantada derecha (*migi zenkutsu-dachi*) seguida por una parada separando (o abriendo, *kakiwake-uke*).

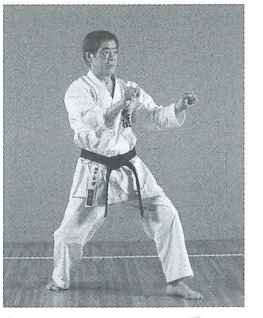
Gojūshiho Dai


Yōi


1-A


1


2-A


2

***Yōi* (Posición de atención)**
Soto hachiji-dachi (posición con los talones separados y los dedos de los pies hacia el exterior) con ambos puños colocados delante de las caderas.

1-A) Desplazando el pie derecho hacia el izquierdo y luego hacia delante, bajar las caderas mientras el puño izquierdo desciende y el derecho se eleva hasta por encima de la cabeza.

1) *Zenkutsu-dachi/Migi uraken-uchi*
Dando un paso al frente con el pie derecho, a posición adelantada derecha, bajar el brazo derecho para efectuar un ataque con el dorso del puño mientras se eleva el antebrazo izquierdo para encontrarse con el codo derecho delante del pecho.

2-A) Girando la cabeza hacia la izquierda, dar con el pie izquierdo un paso al frente y hacia el exterior en un ángulo de 45 grados hacia la izquierda mientras se eleva el antebrazo izquierdo de manera que las muñecas se crucen delante del pecho.

2) *Kōkutsu-dachi/Chūdan kakiwake-uke*
Asumiendo *kōkutsu-dachi* (posición atrasada) derecha, apartar entre sí los puños para ejecutar una parada media separando (o abriendo).

3-A) Sin cambiar la posición de los brazos ni la orientación del tren superior, girar la cabeza hacia la derecha y cruzar con el pie izquierdo por delante del derecho, colocándolo en el otro lado de éste.

3-B) Sacar el pie derecho en un ángulo de 45 grados hacia la derecha mientras se cruzan los brazos delante del pecho con el dorso de la muñeca izquierda apoyada contra la cara interna de la muñeca derecha.

3) *Kōkutsu-dachi/Chūdan kakiwake-uke*
Asumir *kōkutsu-dachi* (posición atrasada) izquierda mientras se apartan entre sí los puños para realizar una parada media separando (o abriendo).

4-A) Desplazando al pie izquierdo hacia el derecho y luego hacia delante en un ángulo de 45 grados hacia la izquierda, extender el brazo derecho cruzando por delante del cuerpo hacia el lado izquierdo mientras se atrasa el brazo izquierdo y se sitúa encima del brazo derecho con la mano izquierda abierta en *shutō* (mano de cuchillo).

4) *Zenkutsu-dachi/Hidari chūdan tate shutō-uke*
Completar el paso al frente con el pie izquierdo, a posición adelantada izquierda, mientras se realiza una parada media con el borde externo de la mano izquierda vertical.

5-A) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan gyaku-zuki*
Efectuar un directo inverso a nivel medio con el brazo derecho.

5-B) *Zenkutsu-dachi/Hidari chūdan zuki*
Efectuar un directo a nivel medio con el brazo izquierdo.

5-C) *Migi mae-geri*
Manteniendo la misma posición del tren superior, efectuar una patada frontal percutante con la pierna derecha.

5) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan oi-zuki*
Plantar delante el pie derecho, en posición adelantada derecha, mientras se efectúa un directo avanzado a nivel medio con el puño derecho.

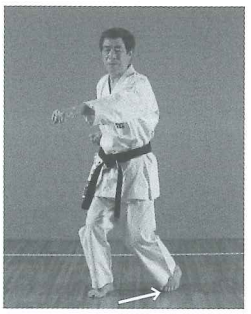
6-A) Atrasar la mano derecha, abierta en *shutō* (mano de cuchillo), hasta encima del hombro izquierdo mientras se desplaza el pie derecho 90 grados hacia la derecha.

6) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan tate shutō-uke*
Asumir *zenkutsu-dachi* (posición adelantada) derecha en un ángulo de 45 grados hacia la derecha mientras se ejecuta una parada media con el borde externo de la mano derecha vertical.

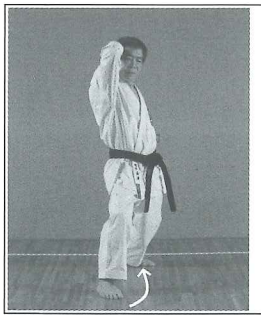
7-A) *Zenkutsu-dachi/Hidari chūdan gyaku-zuki*
Efectuar un directo inverso a nivel medio con el puño izquierdo.

7-B) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan zuki*
Efectuar un directo a nivel medio con el puño derecho.

7-C) *Hidari mae-geri*
Manteniendo los brazos en posición, efectuar una patada frontal percutante con la pierna izquierda.

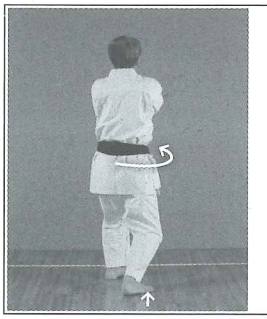


8-A

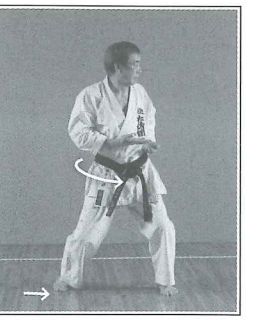


8

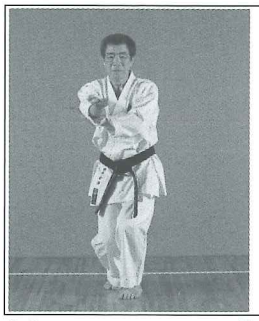
8 (Vista lateral)



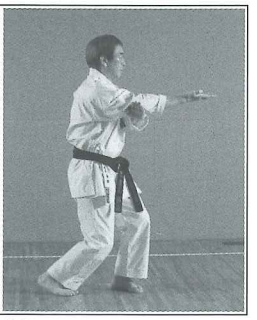
9-A



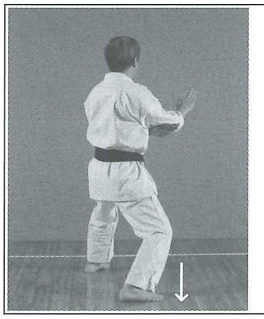
9-A (Vista lateral)



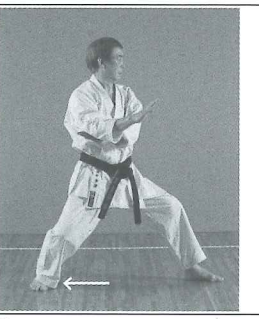
9-B (Vista posterior)



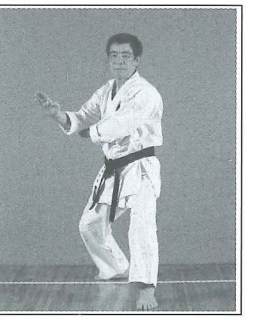
9-B (Vista lateral)



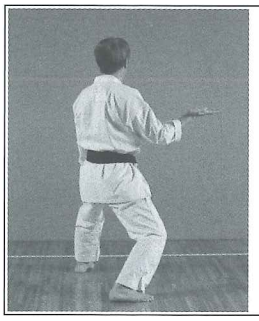
9



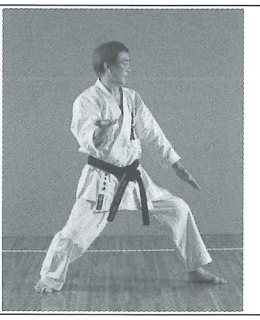
9 (Vista lateral)



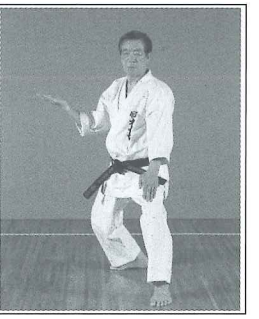
9 (Vista posterior)



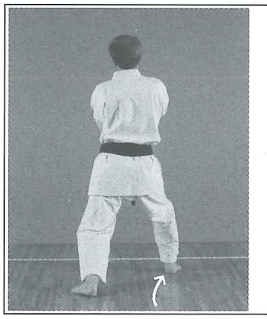
10



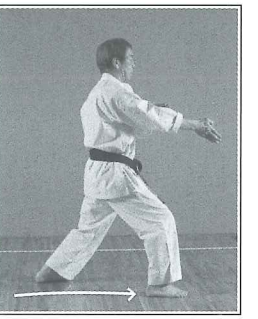
10 (Vista lateral)



10 (Vista posterior)



11



11 (Vista lateral)

7) *Zenkutsu-dachi/Hidari chūdan oi-zuki*
Plantar el pie izquierdo delante, en posición adelantada izquierda, mientras se efectúa un directo avanzado a nivel medio con el puño izquierdo.

8-A) Atrasar bruscamente el pie izquierdo, dirigiéndolo a lo largo de una trayectoria que pasa junto al pie derecho y retrocede directamente mientras se atrasa el codo izquierdo hacia el cuerpo.

8) *Zenkutsu-dachi/Migi tate empi-uchi*
Plantar el pie izquierdo atrás, alineado con el pie derecho, asumiendo una estrecha posición adelantada derecha mientras se eleva el codo derecho para efectuar un ataque ascendente de codo.

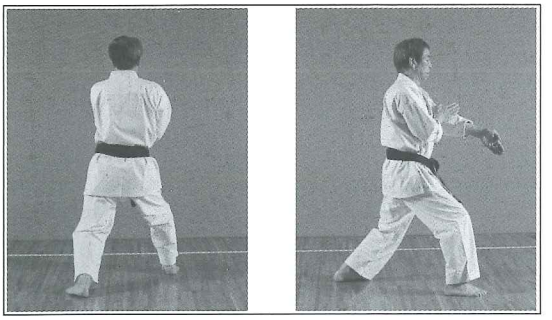
9-A) Girar la cabeza hacia la izquierda para quedar mirando hacia atrás y, sin alzar las caderas, desplazar el pie derecho medio paso hacia el pie izquierdo mientras se giran las caderas hacia la izquierda. Al mismo tiempo, bajar el codo derecho hasta la cadera derecha y abrir la mano derecha en *shutō* (mano de cuchillo) con la palma de la mano mirando hacia arriba.

9-B) Extender el brazo derecho al frente mientras se cruza con el brazo izquierdo por delante del cuerpo, colocando la mano izquierda, también abierta en *shutō* con la palma mirando hacia abajo por debajo, del brazo derecho, justo por encima del codo.

9) *Kōkutsu-dachi/Ryū-un no uke*
El pie derecho retrocede a posición atrasada derecha mientras se realiza una "parada de las nubes que discurren": el brazo derecho ejecuta una parada media con el borde externo de la mano en un ángulo de 45 grados hacia la derecha, con la mano izquierda "enganchada" detrás del brazo derecho por encima del codo.

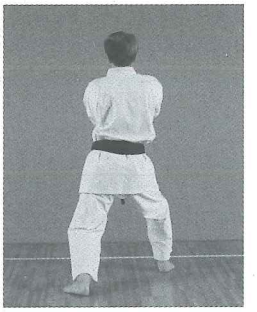
10) *Kōkutsu-dachi/Kaishu kōsa-gamae*
Bajar el brazo izquierdo por delante del cuerpo para efectuar una parada descendente con el borde externo de la mano mientras se proyecta hacia atrás la mano derecha en un ángulo de 90 grados a la derecha, rotando la muñeca hacia el exterior de manera que la palma de la mano mire hacia arriba. Al completar la técnica, la mano debe hallarse paralela al suelo.

11) *Zenkutsu-dachi/Migi shihon-nukite*
Dar un paso al frente con el pie derecho, a posición adelantada derecha, mientras se efectúa un ataque con mano de lanza de cuatro dedos con la mano derecha, mientras la izquierda queda colocada contra la cara interior del codo derecho.

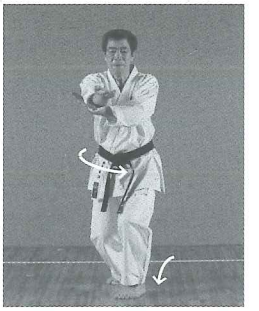


12-A

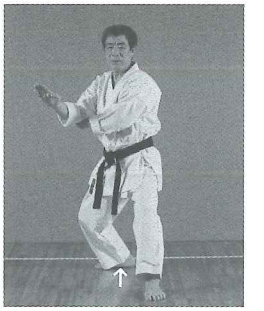
12-A (Vista lateral)



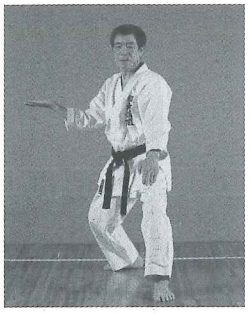
12



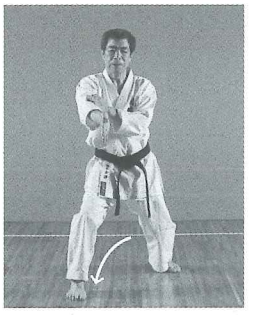
13-A



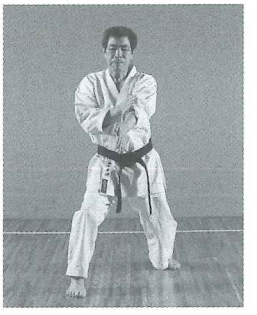
13



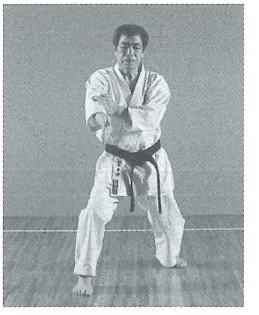
14



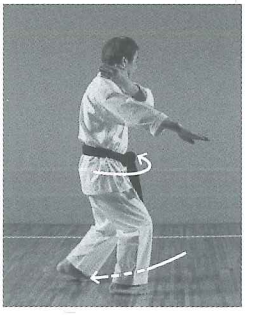
15



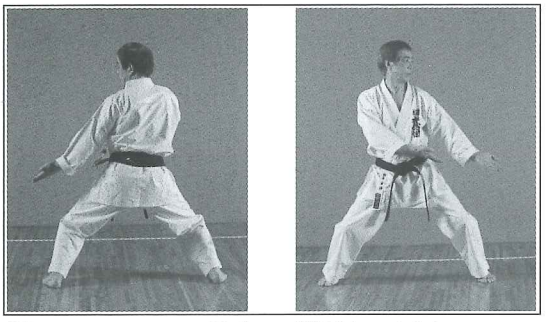
16-A



16

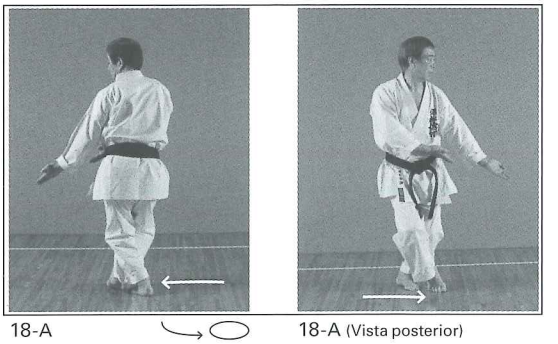


17-A



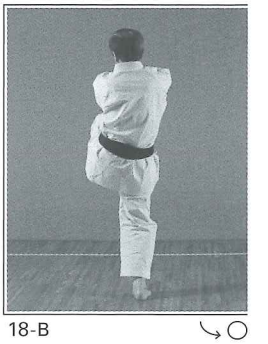
17

17 (Vista posterior)



18-A

18-A (Vista posterior)



18-B

12-A) *Zenkutsu-dachi/Hidari shihon-nukite*
Lanzando hacia el exterior la mano izquierda por delante del cuerpo a lo largo de una trayectoria que pasa por encima de la muñeca derecha, efectuar con la mano izquierda un ataque con mano de lanza de cuatro dedos mientras se atrasa la mano derecha hasta la cara interior del codo izquierdo.

12) *Zenkutsu-dachi/Migi shihon-nukite*
Efectuar otro ataque con mano de lanza de cuatro dedos con la mano derecha, atrasando la izquierda hasta la cara interior del codo derecho.

13-A) Girar la cabeza hacia la izquierda y desplazar el pie derecho medio paso hacia el izquierdo mientras se giran las caderas hacia la izquierda y se extiende el brazo derecho por delante del cuerpo con el dorso de la mano izquierda presionando por debajo contra el brazo derecho justo por encima del codo.

13) *Kōkutsu-dachi/Ryū-un no uke*
Retrocediendo el pie derecho a posición atrasada derecha, realizar una "parada de las nubes que discurren", en la que el brazo derecho ejecuta una parada media con el borde externo de la mano en un ángulo de 45 grados hacia la derecha y la mano izquierda permanece colocada detrás del brazo derecho por encima del codo.

14) *Kōkutsu-dachi/Kaishu kōsa-gamae*
Efectuar una parada descendente con el borde externo de la mano izquierda mientras se atrasa la mano derecha siguiendo un ángulo de 90 grados hacia la derecha.

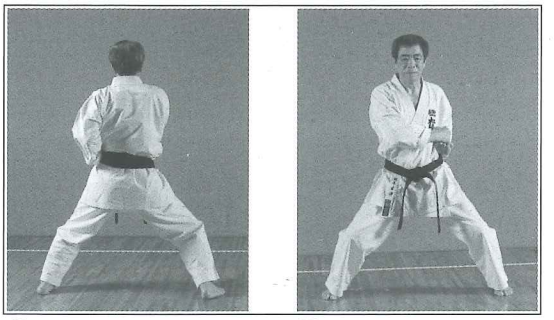
15) *Zenkutsu-dachi/Migi shihon-nukite*
Dar un paso al frente con el pie derecho, a posición adelantada derecha, mientras se efectúa un ataque con mano de lanza de cuatro dedos con el brazo derecho, atrasando la mano izquierda hasta la cara interior del codo derecho.

16-A) *Zenkutsu-dachi/Hidari shihon-nukite*
Efectuar un ataque con mano de lanza de cuatro dedos con la mano izquierda, atrasando la mano derecha hasta la cara interior del codo izquierdo.

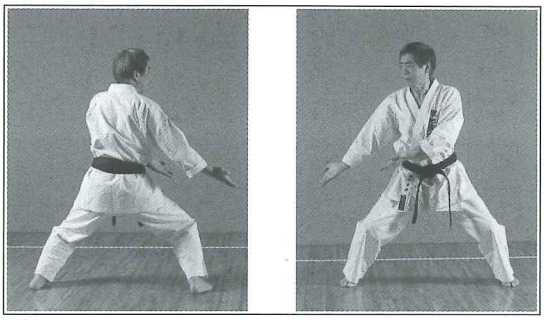
16) *Zenkutsu-dachi/Migi shihon-nukite*
Efectuar otro ataque con mano de lanza de cuatro dedos con la mano derecha, atrasando la izquierda hasta la cara interior del codo derecho.

17-A) Cruzar con el pie izquierdo por detrás hasta el lado derecho, pivotando sobre el pie derecho para girar las caderas 180 grados hacia la izquierda, de modo que queden mirando en la dirección contraria. Al mismo tiempo, elevar la mano izquierda hasta situarla por encima del hombro derecho y proyectar la mano derecha hacia el lado derecho del cuerpo.

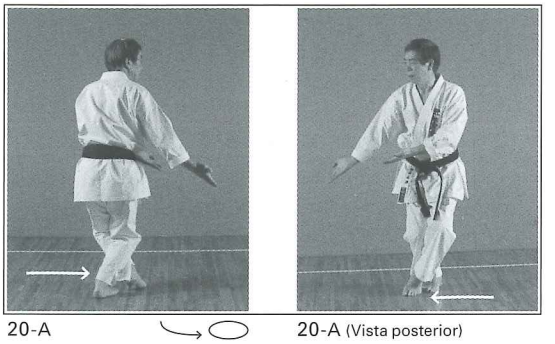
18-B (Vista posterior)



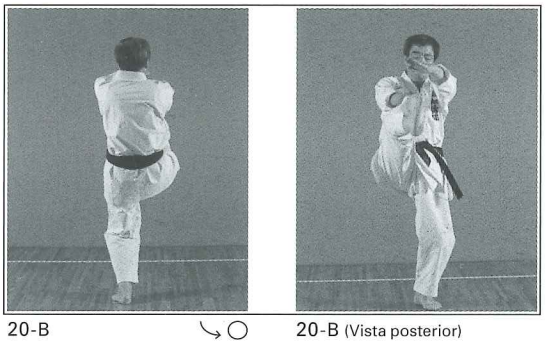
18 18 (Vista posterior)



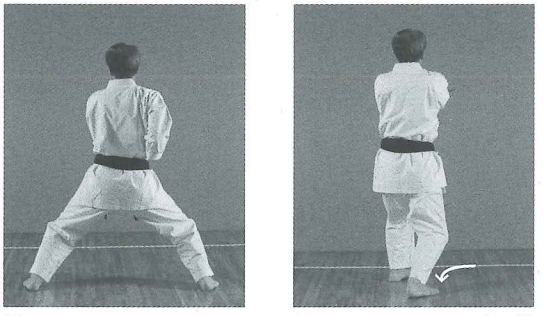
19 19 (Vista posterior)



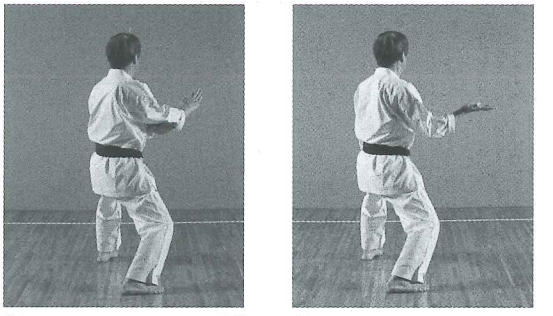
20-A 20-A (Vista posterior)



20-B 20-B (Vista posterior)



20 21-A



21 22

17) *Kiba-dachi/Morote kaishu gedan-uke*
Sacar el pie izquierdo hacia el lado izquierdo, a posición del jinete, mientras se bajan ambos brazos hacia la izquierda para efectuar una patada descendente con las dos manos abiertas.

18-A) *Kōsa-dachi*
Sin mover el tren superior ni alzar las caderas, cruzar con el pie derecho por delante de la pierna izquierda, colocándolo en el otro lado del pie izquierdo para asumir *kōsa-dachi* (posición con las piernas cruzadas).

18-B) Girando la cabeza para mirar al frente, elevar bruscamente la pierna izquierda por delante del cuerpo mientras se balancean ambos brazos directamente hacia el exterior por delante del pecho. La mano derecha está colocada a aproximadamente 10 cm por encima de la mano izquierda, con las palmas de las manos mirándose.

18) *Kiba-dachi/Fumikomi/Hidari koshi-gamae*
Plantar el pie izquierdo hacia el exterior, a la izquierda, para efectuar una patada aplastante, asumiendo *kiba-dachi* (posición del jinete) mientras se atrasan bruscamente ambos puños hasta encima de la cadera izquierda.

19) *Kiba-dachi/Morote kaishu gedan-uke*
Girando la cabeza a la derecha, proyectar hacia abajo ambos brazos sesgados hacia la derecha para ejecutar una parada descendente con las dos manos abiertas.

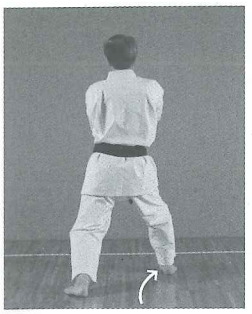
20-A) *Kōsa-dachi*
Cruzar el pie izquierdo por delante de la pierna derecha, colocándolo al otro lado del pie derecho, para asumir *kosa-dachi* (posición con las piernas cruzadas).

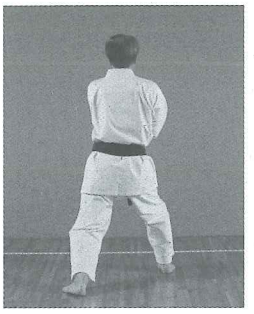
20-B) Girando la cabeza para mirar al frente, elevar bruscamente la pierna derecha por delante del cuerpo mientras se balancean ambos brazos directamente hacia el exterior por delante del pecho, con la mano izquierda colocada encima de la mano derecha y las palmas mirándose.

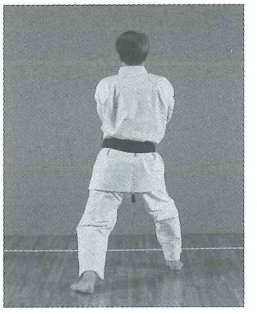
20) *Kiba-dachi/Fumikomi/Hidari koshi-gamae*
Efectuar una patada aplastante hacia el lado derecho del cuerpo, asumiendo *kiba-dachi* (posición del jinete) mientras se atrasan bruscamente ambos puños hasta encima de la cadera derecha.

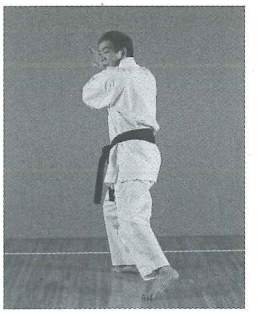
21-A y 21) *Kōkutsu-dachi/Ryū-un no uke*
El pie derecho se desplaza hacia el izquierdo y luego retrocede hacia la parte posterior, asumiendo una posición atrasada derecha, mientras se realiza una "parada de las nubes que discurren".

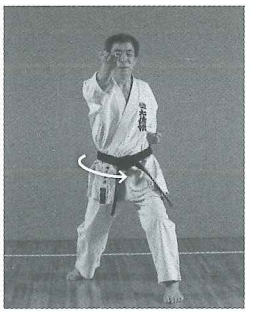
22) *Kōkutsu-dachi/Kaishu kōsa-gamae*
Ejecutar una parada descendente con el borde externo de la mano izquierda mientras se proyecta hacia atrás la mano derecha siguiendo un ángulo de 90 grados hacia la derecha.

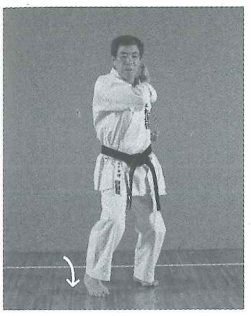

23

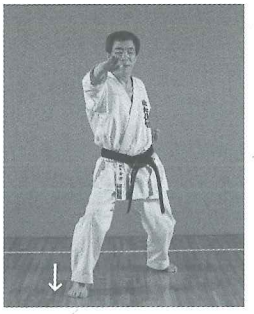

24-A

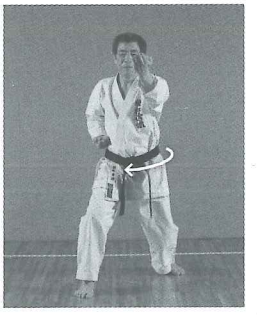

24

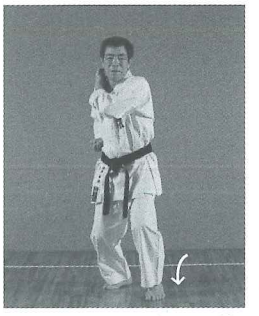

25-A

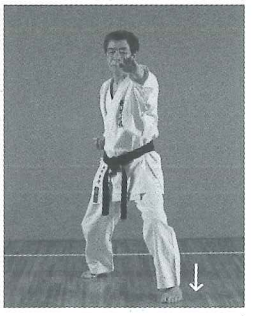

25

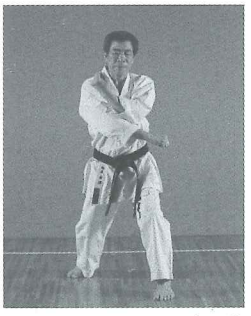

26-A

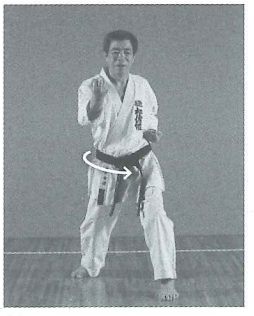

26

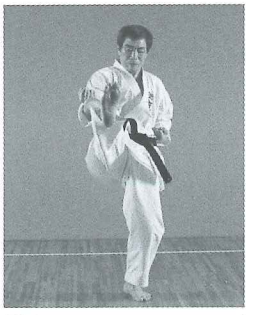

27

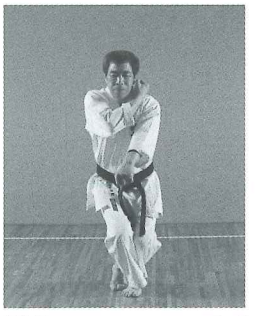

28-A

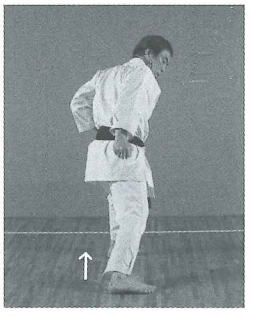

28


29-A


29


30-A


30-B


30

23) *Zenkutsu-dachi/Migi shihon-nukite*
Dar un paso al frente con el pie derecho, a posición adelantada derecha, mientras se efectúa un ataque con mano de lanza de cuatro dedos con la mano derecha, desplazando la mano izquierda hasta la cara interior del codo derecho.

24-A) *Zenkutsu-dachi/Hidari shihon-nukite*
Efectuar un ataque con mano de lanza de cuatro dedos con la mano izquierda mientras se atrasa la mano derecha hasta la cara interior del codo izquierdo.

24) *Zenkutsu-dachi/Migi shihon-nukite*
Efectuar otro ataque con mano de lanza de cuatro dedos con la mano derecha, atrasando la izquierda hasta la cara interior del codo derecho.

25-A) Girando la cabeza hacia la izquierda para mirar hacia atrás, deslizar el pie izquierdo cruzando por la parte posterior hacia el lado contrario mientras se desplaza la mano izquierda alrededor del cuerpo hacia la izquierda y se saca bruscamente el codo derecho hacia el lado derecho.

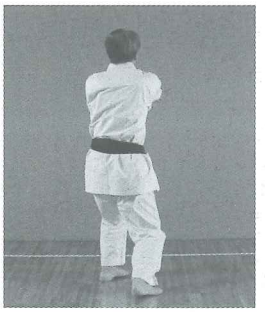
25) *Zenkutsu-dachi/Migi jōdan shutō-uchi/Gyaku-hanmi*
Asumiendo una posición adelantada izquierda, girar bruscamente las caderas hacia la izquierda, a *gyaku-hanmi* (cadera en un ángulo de 45 grados hacia el frente, adelantando la cadera contraria a la pierna adelantada) mientras se efectúa un ataque a nivel alto con el borde externo de la mano derecha.

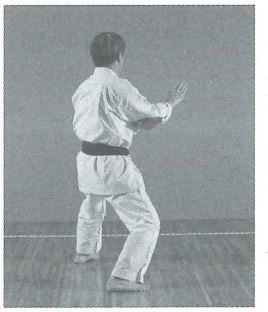
26-A) Dar un paso al frente con el pie derecho mientras se atrasa la mano derecha en *shutō* (mano de cuchillo) hasta encima del hombro izquierdo con el dorso de la mano mirando hacia el exterior.

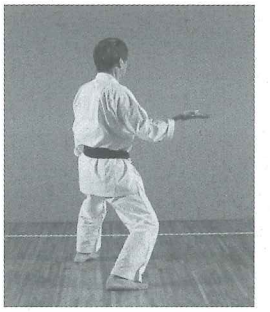
26) *Zenkutsu-dachi/Migi jōdan shutō-uke*
Completar el paso al frente con el pie derecho, a posición adelantada derecha, mientras se ejecuta un ataque a nivel alto con el borde externo de la mano derecha.

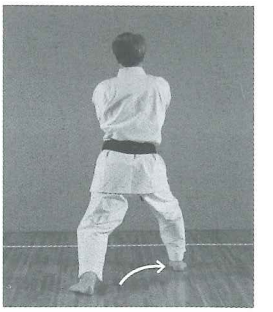
27) *Zenkutsu-dachi/Hidari jōdan shutō-uchi/Gyaku-hanmi*
Atrasar el codo izquierdo y efectuar después un ataque a nivel alto con el borde externo de la mano izquierda, girando bruscamente las caderas hacia la derecha, a *gyaku-hanmi*.

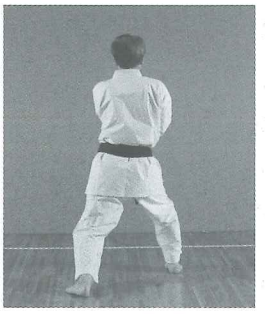
28-A) Dar un paso al frente con el pie izquierdo mientras se atrasa la mano izquierda en *shutō* (mano de cuchillo) hasta encima del hombro derecho con el dorso de la mano mirando hacia el exterior.

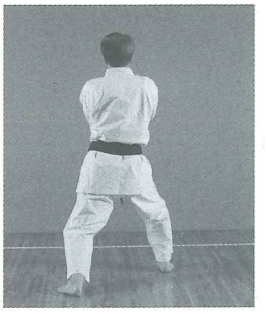

31-A

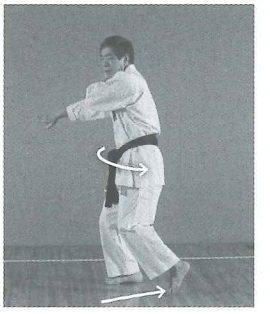

31

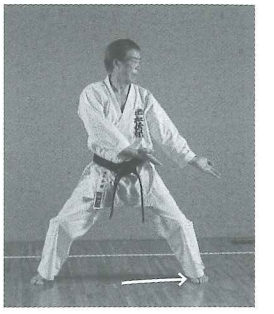

32


33


34-A


34


35-A


35

28) *Zenkutsu-dachi/Hidari jōdan shutō-uke*
Completar el paso al frente con el pie izquierdo, a posición adelantada izquierda, mientras se ejecuta un ataque a nivel alto con el borde externo de la mano izquierda.

29-A) Atrasar la mano izquierda, con el puño cerrado, hasta encima del hombro derecho mientras se cruza el puño derecho por delante del cuerpo hasta el lado izquierdo.

29) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan gyaku uchi-uke/Gyaku-hanmi*
Efectuar una parada media hacia el exterior con el brazo derecho, girando las caderas bruscamente hacia la izquierda, a *gyaku-hanmi*.

30-A) *Migi mae-geri*
Manteniendo la misma posición del tren superior, efectuar una patada frontal percutante con la pierna derecha.

30-B) *Kōsa-dachi/Migi nagashi-uke/Hidari otoshi-zuki*
Plantar delante el pie derecho, seguido inmediatamente por el izquierdo, a posición con las piernas cruzadas, mientras las caderas descienden. Al mismo tiempo, efectuar un directo descendente con el brazo izquierdo (*hidari otoshi-zuki*) mientras se atrasa simultáneamente el puño derecho hasta encima del hombro derecho para realizar una parada deslizante (*migi nagashi-uke*).

30) *Zenkutsu-dachi/Migi ushiro gedan-barai*
Impulsándose con el pie derecho, dar un paso directamente hacia atrás con el pie izquierdo, a una estrecha posición adelantada izquierda elongada, inclinando el tren superior sobre la pierna izquierda mientras se ejecuta una parada baja hacia atrás. Durante todo el movimiento, la cabeza mira en la misma dirección, con los ojos enfocados en la parada baja.

31-A) Girando la cabeza hacia la izquierda para mirar en la dirección contraria, desplazar medio paso el pie derecho hacia el izquierdo mientras se extiende el brazo derecho por delante del cuerpo con el dorso de la mano izquierda enganchado por debajo del brazo derecho justo por encima del codo.

31) *Kōkutsu-dachi/Ryū-un no uke*
El pie derecho retrocede a posición atrasada derecha mientras se realiza una "parada de las nubes que discurren".

32) *Kōkutsu-dachi/Kaishu kōsa-gamae*
Ejecutar una parada descendente con el borde externo de la mano izquierda mientras se atrasa la mano derecha siguiendo un ángulo de 90 grados hacia la derecha.

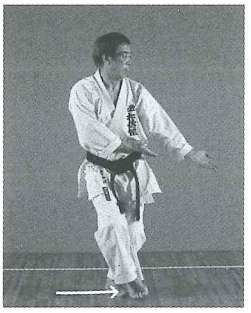
33) *Zenkutsu-dachi/Migi shihon-nukite*
Dar un paso al frente con el pie derecho, a posición adelantada derecha, mientras se efectúa un ataque con mano de lanza de cuatro dedos con la mano derecha, desplazando la mano izquierda hasta la cara interior del codo derecho.

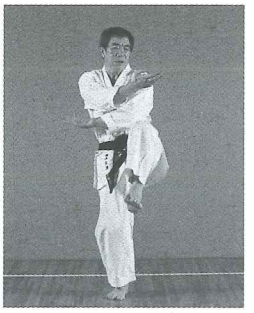
34-A) *Zenkutsu-dachi/Hidari shihon-nukite*
Ejecutar un ataque con mano de lanza de cuatro dedos con la mano izquierda, atrasando la mano derecha hasta la cara interior del codo izquierdo.

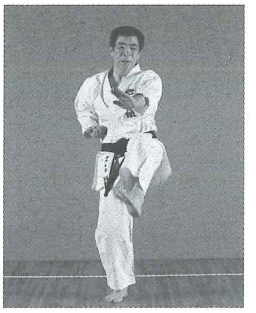
34) *Zenkutsu-dachi/Migi shihon-nukite*
Efectuar otro ataque con mano de lanza de cuatro dedos con la mano derecha, atrasando la mano izquierda hasta la cara interior del codo derecho.

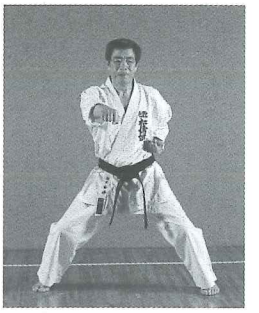
35-A) Cruzar con el pie izquierdo por la parte posterior hasta el lado derecho, pivotando sobre el pie derecho para girar las caderas 180 grados hacia la izquierda, de manera que miren en la dirección contraria. Al mismo tiempo, elevar la mano izquierda hasta encima del hombro derecho y proyectar hacia el exterior el brazo derecho, hacia el lado derecho del cuerpo.

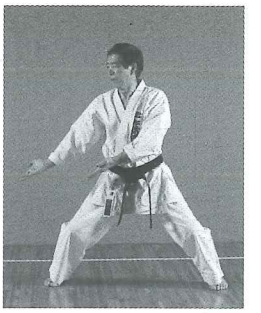
35) *Kiba-dachi/Morote kaishu gedan-uke*
Sacar el pie izquierdo hacia el lado izquierdo del cuerpo, a posición del jinete, mientras ambos brazos descienden sesgados hacia la izquierda para efectuar una parada baja con las dos manos.

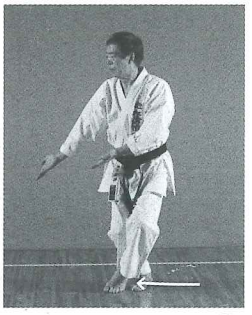

36-A

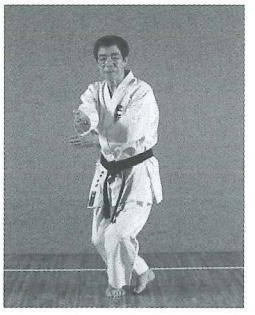

36-B

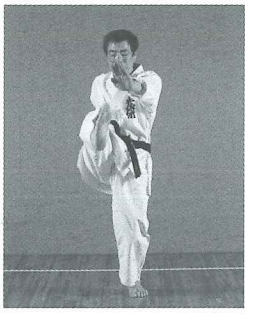

36-C


36

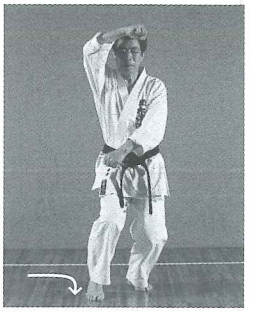

37

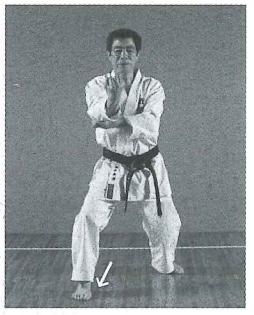

38-A

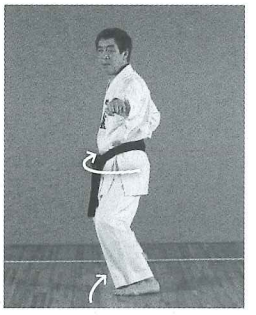

38-B

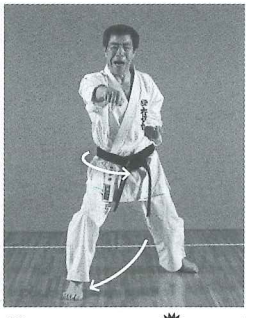

38-C

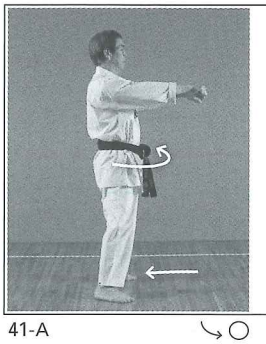
38

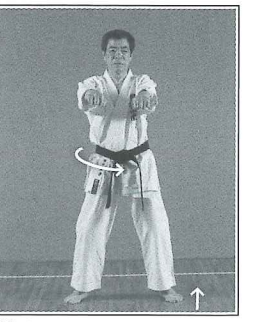

39-A


39


40-A


40


41-A


41-A (Vista lateral)

36-A) *Kōsa-dachi*
Sin mover el tren superior ni alzar las caderas, cruzar el pie derecho por delante de la pierna izquierda, colocándolo al otro lado del pie izquierdo para asumir *kōsa-dachi* (posición con las piernas cruzadas).

36-B) Girando la cabeza para mirar al frente, elevar bruscamente la pierna izquierda por delante del cuerpo mientras se cruza la mano izquierda hacia el lado derecho del cuerpo y por debajo del brazo derecho.

36-C) Cuando la pierna izquierda alcanza el punto culminante de su trayectoria ascendente, proyectar hacia el exterior el brazo izquierdo por delante del cuerpo para efectuar una parada media con el borde externo de la mano vertical (*chūdan tate shutō-uke*) mientras se atrasa el puño derecho hasta encima de la cadera derecha.

36) *Kiba-dachi/Fumikomi/Migi chūdan zuki*
Plantar el pie izquierdo hacia el exterior, a la izquierda, para efectuar una patada aplastante, asumiendo *kiba-dachi* (posición del jinete) mientras se ejecuta un directo a nivel medio con el puño derecho.

37) *Kiba-dachi/Morote kaishu gedan-uke*
Girando la cabeza hacia la derecha, proyectar ambos brazos hacia abajo sesgados a la derecha para ejecutar una parada descendente con las dos manos abiertas.

38-A) *Kōsa-dachi*
Cruzar el pie izquierdo por delante de la pierna derecha, colocándolo al otro lado del pie derecho para asumir *kōsa-dachi* (posición con las piernas cruzadas).

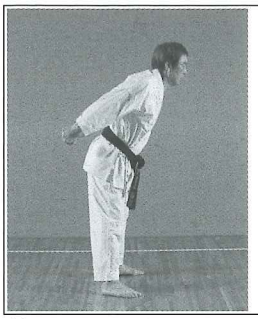
38-B) Girando la cabeza hacia la izquierda para mirar al frente, extender el brazo derecho por delante del cuerpo.

38-C) Elevando bruscamente la pierna derecha por delante del cuerpo, proyectar al exterior la mano izquierda hacia el frente para efectuar una parada media con el borde externo de la mano vertical (*chūdan tate shutō-uke*) mientras se atrasa el puño derecho hasta encima de la cadera derecha.

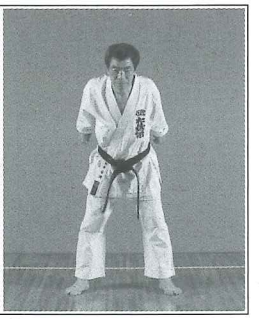
38) *Kiba-dachi/Fumikomi/Migi chūdan zuki*
Efectuar una patada aplastante hacia la derecha, asumiendo *kiba-dachi* (posición del jinete), mientras se ejecuta un directo a nivel medio con el brazo derecho.

39-A) Desplazar el pie derecho hacia el izquierdo mientras el puño izquierdo desciende y el puño derecho se eleva hasta por encima de la cabeza.

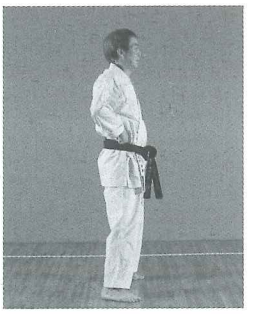
39) *Zenkutsu-dachi/Migi uraken-uchi*
Dando un paso al frente con el pie derecho, a posición adelantada derecha, bajar el brazo derecho para efectuar un ataque con el dorso del puño mientras se eleva el antebrazo izquierdo para encontrarse con el codo derecho delante del pecho.



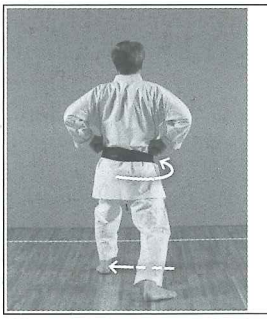
41-B



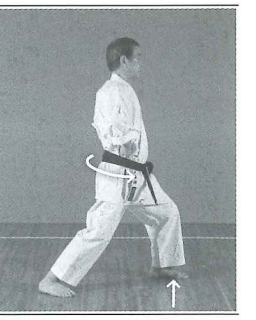
41-B (Vista lateral)



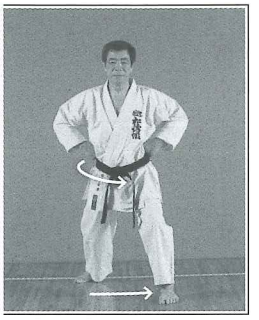
41



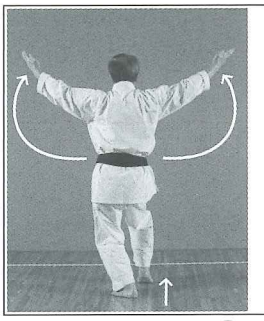
42



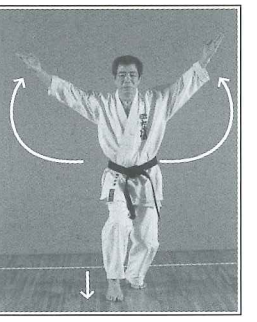
42 (Vista lateral)



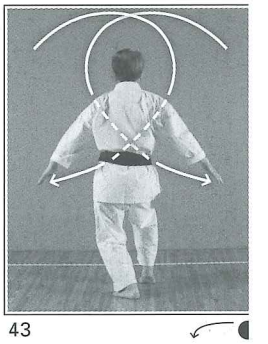
42 (Vista posterior)



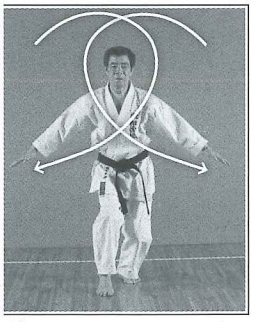
43-A



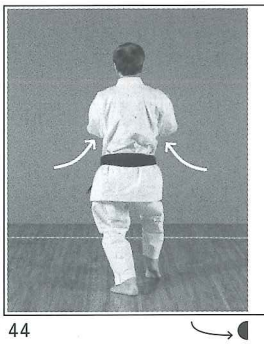
43-A (Vista posterior)



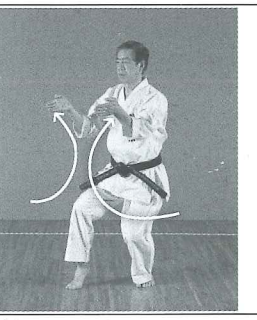
43



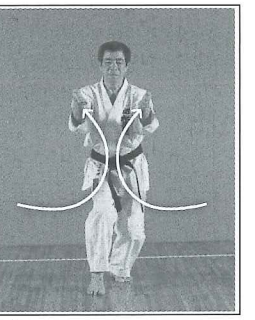
43 (Vista posterior)



44



44 (Angle view)



44 (Vista posterior)

40-A) *Kiba-dachi/Hidari chūdan tettsui-uchi*
Atrasar bruscamente el pie derecho, alineándolo con el izquierdo en posición del jinete, mientras se efectúa un ataque a nivel medio con el puño izquierdo de martillo hacia el lado izquierdo del cuerpo.

40) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan oi-zuki*
Dar un paso al frente con el pie derecho, a posición adelantada derecha, mientras se efectúa un directo avanzado a nivel medio con el puño derecho, acompañado de *kiai*.

41-A) *Shizentai/Ryōwan zenpō-nobashi*
Alineando el pie izquierdo con el derecho, girar la cabeza y las caderas 90 grados hacia la izquierda mientras se alzan las caderas para asumir *soto hachiji-dachi* (posición con los talones separados y los dedos de los pies hacia el exterior) en postura natural. Al mismo tiempo, balancear el brazo derecho horizontalmente 90 grados hacia la izquierda y extender el brazo izquierdo por delante del pecho, de manera que ambos brazos se extiendan hacia el frente.

41-B) *Ushiro tettsui hasami-uchi*
Proyectando las caderas hacia la parte posterior, desplazar ambos puños alrededor del cuerpo y hacia abajo para efectuar un ataque en tijera hacia atrás con los puños de martillo.

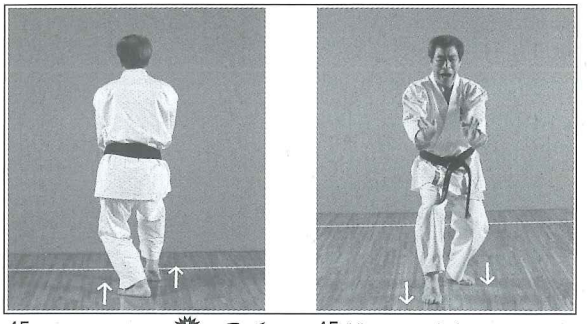
41) *Shizentai/Ryōken koshi-gamae*
Erguir el tronco mientras los puños descienden hasta las caderas, presionando los primeros nudillos de los dedos índice y medio contra los costados con los codos extendidos hacia los lados.

42) *Zenkutsu-dachi/Ryōken koshi-gamae*
Dando con el pie izquierdo un paso hacia el exterior a la izquierda y hacia atrás, girar las caderas 90 grados en esa misma dirección para asumir una posición adelantada izquierda.

43-A) Dando un paso al frente con el pie derecho, extender los brazos a los lados y hacia arriba para describir un amplio círculo en torno al cuerpo. Al iniciar el movimiento abrir las manos con las palmas mirando hacia arriba.

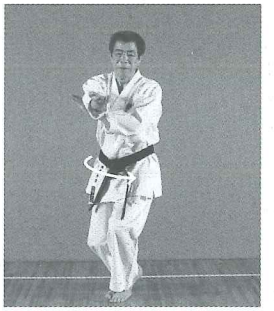
43) *Neko-ashi-dachi/Ryō kaishu-gamae*
Completar el paso al frente con el pie derecho, a posición del gato, mientras se bajan los brazos por delante del cuerpo y se sacan a los lados. Los brazos cruzan por delante del pecho mientras descienden por delante del cuerpo.

44) *Neko-ashi-dachi/Morote keitō-uke*
Desplazar ambas manos hacia el interior y hacia arriba, colocándolas en forma de *keitō* para efectuar una parada con las muñecas de ambas manos en cresta de gallo.

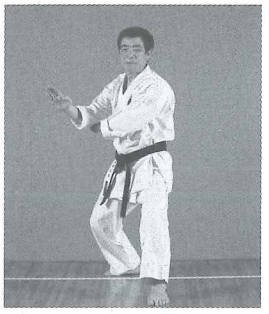


45

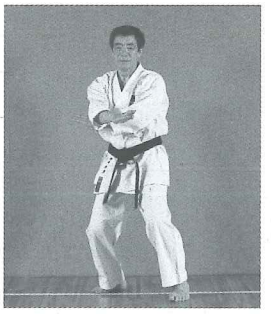
45 (Vista posterior)



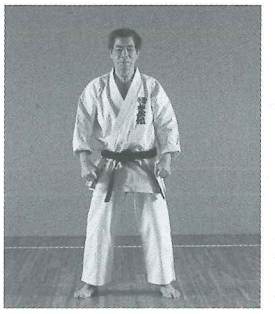
46-A



46



Yame-A



Yame

45) *Neko-ashi-dachi/Morote seiryūtō-uchi*
Impulsarse con el pie izquierdo, a posición del gato, mientras se ejecuta un ataque en quijada de buey a dos manos dirigido contra las caderas del adversario, acompañado de *kiai*.

46-A) Girando la cabeza hacia la izquierda mientras se rotan los pies sobre el terreno, girar las caderas 180 grados hacia la izquierda y extender el brazo derecho por delante del cuerpo con el dorso de la mano izquierda enganchado por debajo del brazo derecho justo por encima del codo.

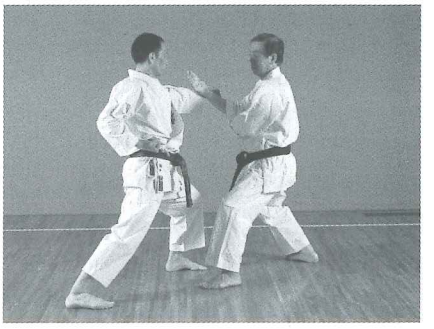
46) *Kōkutsu-dachi/Ryū-un no uke*
El pie derecho retrocede, a posición atrasada derecha, mientras se realiza una parada de las nubes que discurren.

Yame-A) Atrasar el pie izquierdo y sacarlo hacia el lado izquierdo, colocándolo alineado con el pie derecho en *sotō hachiji-dachi* (posición con los talones separados y los dedos de los pies hacia el exterior). Al mismo tiempo, atrasar el brazo derecho y sacarlo hacia el lado izquierdo del cuerpo y por encima del brazo izquierdo, que se extiende hacia el lado derecho del cuerpo.

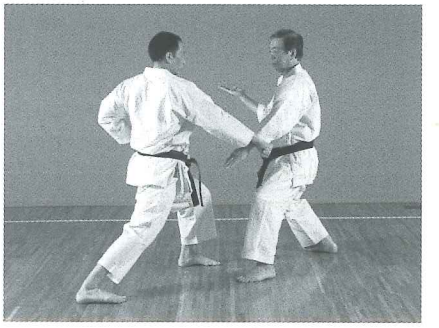
Yame
Volver a una posición en postura natural (*shizentai*) con los brazos extendidos delante del cuerpo, manteniendo *zanshin* (actitud física y mental después de la ejecución de una técnica, aplomo y completo autocontrol, finalización correcta).

ANÁLISIS TÉCNICO
Movimientos 9–12-A

Defender un directo avanzado (*oi-zuki*) del adversario utilizando una "parada de las nubes que discurren" (*ryū-un no uke*) (foto 1), seguida de una parada cruzada (*kaisu kōsa-gamae*) en respuesta a un directo inverso (*gyaku-zuki*) posterior (foto 2). Cuando el atacante nos agarra la muñeca (foto 3), liberarse del agarre utilizando el brazo contrario para efectuar una proyección con mano de lanza (*shihon-nukite*) (fotos 4 a 6), repitiendo el proceso por el otro lado cuando el adversario vuelve a agarrarnos la muñeca (fotos 7 y 8).



1

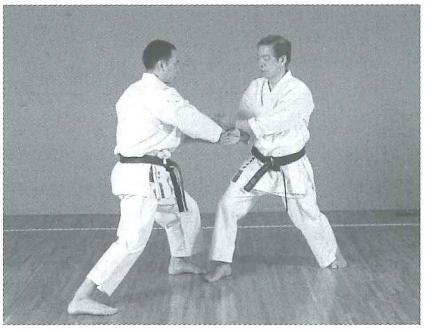


2

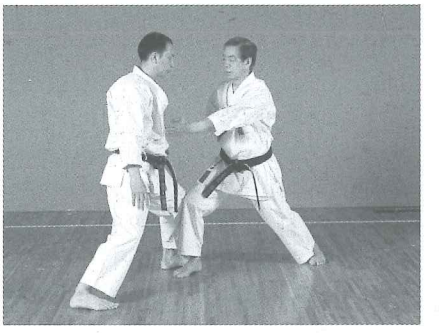
3

4

5


6

7


8

1

2

3

4

ANÁLISIS TÉCNICO

Movimientos 25–30-A

Después de lanzar un ataque con el borde externo de la mano al cuello (*jōdan shūto-uchi*) (foto 1), dar un paso al frente mientras se efectúa un posterior ataque con el borde externo de la mano (*jōdan shūto-uchi*) dirigido al lado contrario del cuello utilizando la misma mano (foto 2), seguido inmediatamente por otro ataque con el borde externo de la mano al cuello (*jōdan shūto-uchi*) utilizando la mano contraria (foto 3). Cuando el adversario se retira y responde con un directo inverso (*gyaku-zuki*), defender con una parada hacia el exterior (*chūdan gyaku uchi-uke*) mientras se giran bruscamente las caderas en la dirección contraria (*gyaku-hanmi*) (foto 4) y se contraataca con una patada frontal percutante (*mae-geri*) (foto 5).

5

ANÁLISIS TÉCNICO

Movimientos 44–45

En respuesta al agarre de las solapas con ambas manos por parte de un adversario (foto 1), liberarse del agarre con una parada a dos manos con la muñeca en cresta de gallo (*morote keitō-uke*) (foto 2) y contraatacar a dos manos en quijada de buey (*morote seiryūtō-uchi*) concentrándose en las caderas del atacante (foto 3).

1

2

3

五十四歩

Gojūshiho Shō

También conocido como Ūsēshī, este kata, como se mencionó en el capítulo anterior, es el más avanzado de la escuela Itosu de Shuri-te.

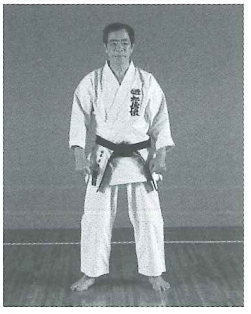
En torno a la época en que el maestro Gichin Funakoshi cambió los caracteres empleados para escribir "karate" rebautizó esta kata como Hōtaku (escrito utilizando los caracteres 鳳啄, que significan "ave fénix" y "picotazo", respectivamente). La imagen de un pájaro carpintero posado en una rama picoteando la corteza con su afilado pico mientras busca insectos se aplica a la versión "Shō" de este kata.

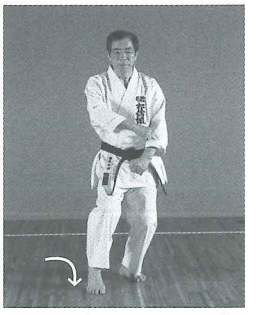
En un momento relativamente precoz del kata, Gojūshiho Shō introduce diversas técnicas avanzadas, incluyendo secuencias consecutivas efectuadas en posición del gato (*neko-ashi-dachi*) que empiezan con una parada con la muñeca en cresta de gallo (*keitō-uke*), seguida por una parada deslizante con la muñeca en cresta de gallo (*keitō uke-nagashi*) y una presión descendente con el borde externo de la mano (*gedan shutō-osae*) simultáneas, y luego ataques sucesidos con mano de lanza de un solo dedo (*ippon-nukite*) al esternón. Después de estas técnicas viene una secuencia que comienza con una parada baja a dos manos (*morote kaishu gedan-uke*) seguida por una parada alta a dos manos (*jōdan kokō morote-uke*) contra un ataque de bastón, que luego se repite por el lado contrario. Esta secuencia se ve entonces seguida con la parada con la muñeca en cresta de gallo (*keitō-uke*) y sucesivos ataques con mano de lanza de un solo dedo (*ippon-nukite*), después de lo cual se efectúan ataques descendentes con el borde externo de la mano (*gedan shutō-uchi*) consecutivos.

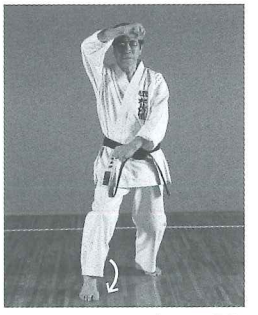
Otras características exclusivas que distinguen a Gojūshiho Shō incluyen diversas técnicas muy avanzadas, tales como un ataque descendente con mano de águila (*washide otoshi-uchi*), seguido inmediatamente por un ataque ascendente con mano de águila (*washide age-uchi*). Estas técnicas, a su vez, se ven pronto seguidas por un ataque de codo a nivel alto (*jōdan empi-uchi*) y una parada baja hacia atrás (*ushiro gedan-uke*) simultáneos. Sin embargo, ni que decir tiene que el rasgo más sorprendente de Gojūshiho Shō es la secuencia que empieza con la parada con la muñeca en cresta de gallo (*keitō-uke*) y termina con tres ataques sucesivos con mano de lanza de un solo dedo (*ippon-nukite*), que aparece repetidamente a lo largo de todo el kata. Por consiguiente, resulta evidente por qué el maestro Funakoshi eligió asignarle el nombre de Hōtaku.

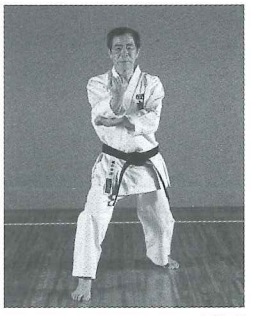
Como kata para practicantes avanzados, Gojūshiho Shō se merece el esfuerzo de un estudio diligente.

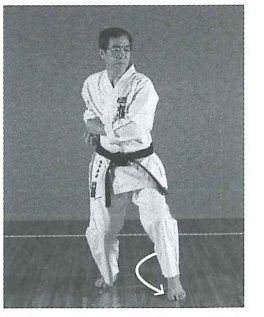
Gojūshiho Shō


Yōi


1-A


1-B


1


2-A

***Yōi* (Posición de atención)**
Soto hachiji-dachi (posición con los talones separados y los dedos de los pies hacia el exterior) con ambos puños colocados delante de las caderas.

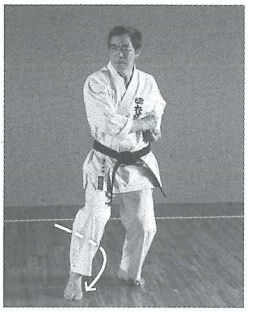
1-A) Desplazando el pie derecho hacia el izquierdo, bajar las caderas mientras el puño izquierdo desciende y el derecho se eleva por delante del cuerpo.

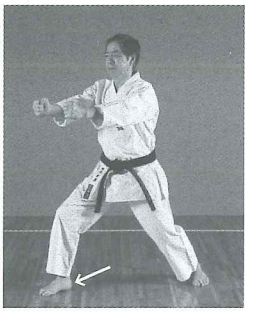
1-B) Dar un paso al frente con el pie derecho mientras el puño derecho se eleva hasta situarse por encima de la cabeza.

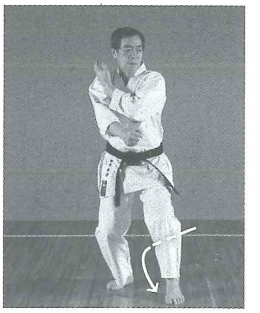
1) *Zenkutsu-dachi/Migi uraken-uchi*
Completando el paso al frente con el pie derecho, a posición adelantada derecha, bajar el brazo derecho para efectuar un ataque con el dorso del puño mientras se eleva el antebrazo izquierdo para encontrarse con el codo derecho delante del pecho.

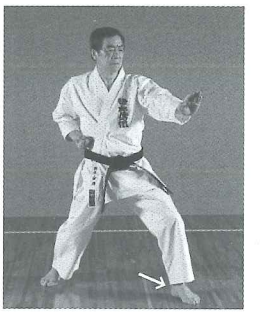
2-A) Girando la cabeza hacia la izquierda, dar un paso al frente y hacia el exterior en un ángulo de 45 grados hacia la izquierda con el pie izquierdo mientras ambos puños retroceden hasta encima de la cadera izquierda, apoyando el puño izquierdo encima del puño derecho.

2


3-A


3

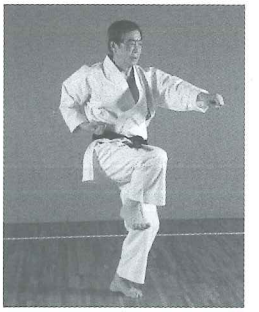

4-A

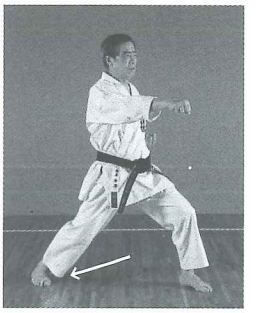

4

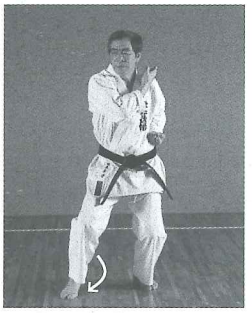
5-A

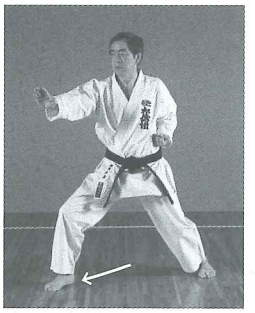
5-B

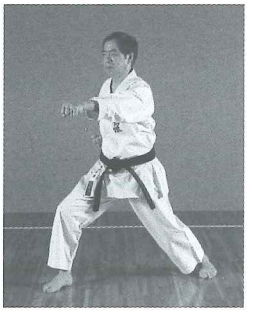
5-C


5-D

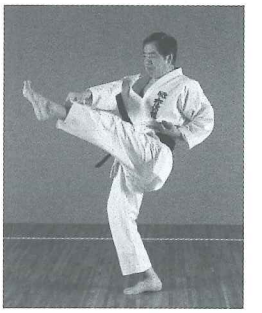

5


6-A


6


7-A

7-B


7-C

7

2) *Zenkutsu-dachi/Heikō tate-zuki*
Completar el paso al frente con el pie izquierdo, a posición adelantada izquierda, mientras se extienden ambos brazos directamente por delante del pecho para efectuar un directo con los puños verticales paralelos.

3-A) Girando la cabeza a la derecha, adelantar el pie derecho y sacarlo en un ángulo de 45 gados hacia la derecha mientras se atrasan ambos puños hasta encima de la cadera derecha, colocando el puño derecho encima del izquierdo.

3) *Zenkutsu-dachi/Heikō tate-zuki*
Completar el paso al frente con el pie derecho, a posición adelantada derecha, mientras se extienden ambos brazos por delante del pecho para efectuar otro directo con los puños verticales paralelos.

4-A) Desplazando el pie izquierdo hacia el derecho y luego al frente en un ángulo de 45 grados hacia la izquierda, extender el brazo derecho cruzando el cuerpo hacia el lado izquierdo mientras se atrasa la mano izquierda, abierta en *shutō* (mano de cuchillo), hasta encima del hombro derecho.

4) *Zenkutsu-dachi/Hidari chūdan tate shutō-uke*
Completar el paso al frente con el pie izquierdo, a posición adelantada izquierda, mientras se realiza una parada media con el borde externo de la mano izquierda vertical.

5-A) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan gyaku-zuki*
Efectuar un directo inverso a nivel medio con el brazo derecho.

5-B) *Zenkutsu-dachi/Hidari chūdan jun-zuki*
Efectuar un directo frontal a nivel medio con el brazo izquierdo.

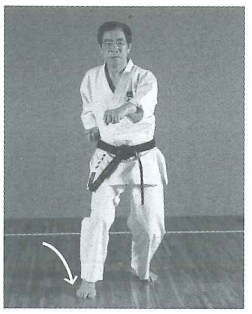
5-C) *Migi mae-geri*
Manteniendo la misma posición del tren superior, efectuar una patada frontal percutante con la pierna derecha.

5-D) Manteniendo extendido el brazo atacante, retirar la pierna con la que acaba de efectuarse la patada.

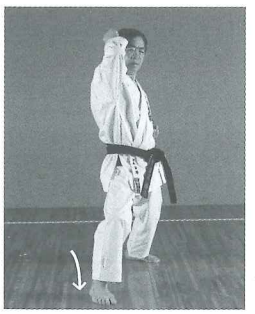
5) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan gyaku-zuki*
Plantar el pie derecho atrás, volviendo a asumir una posición adelantada izquierda, mientras se ejecuta simultáneamente un directo inverso a nivel medio con el puño derecho.

6-A) Girando la cabeza a la derecha, desplazar el pie derecho hacia el izquierdo y luego hacia adelante en un ángulo de 45 grados hacia la derecha mientras se atrasa la mano derecha, abierta en *shutō* (mano de cuchillo), hasta encima del hombro izquierdo.

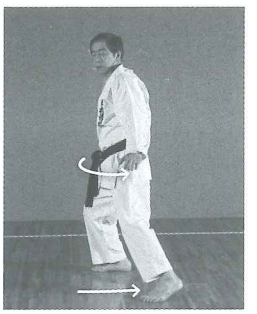
6) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan tate shutō-uke*
Completar el paso al frente con el pie derecho, a posición adelantada derecha, mientras se ejecuta una parada media con el borde externo de la mano derecha vertical.



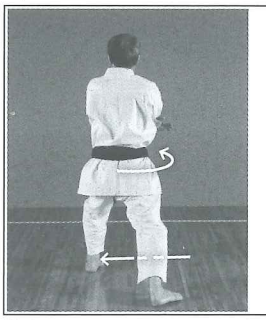
8-A



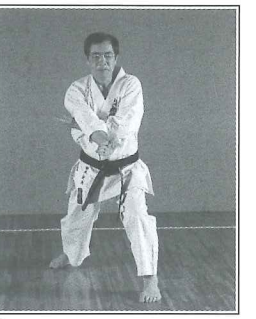
8



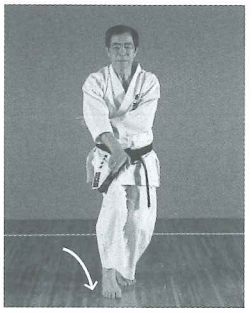
9-A (Vista posterior)



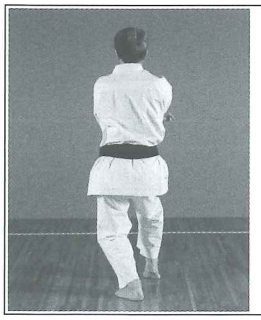
9



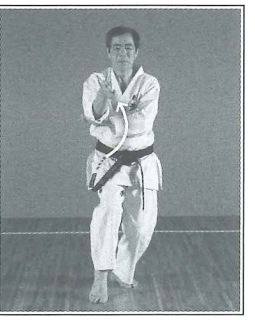
9 (Vista posterior)



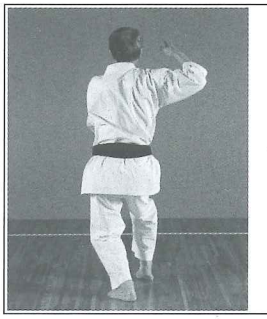
10-A (Vista posterior)



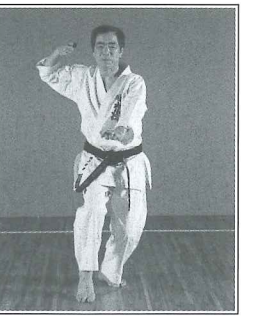
10



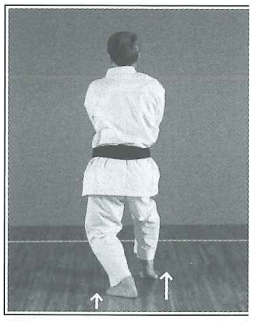
10 (Vista posterior)



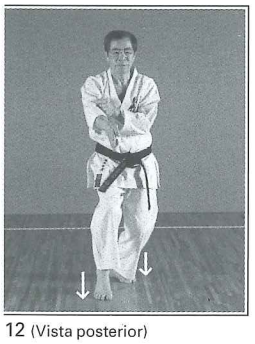
11



11 (Vista posterior)



12



12 (Vista posterior)

7-A) *Zenkutsu-dachi/Hidari chūdan gyaku-zuki*
Efectuar un directo inverso a nivel medio con el puño izquierdo.

7-B) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan jun-zuki*
Efectuar un directo frontal a nivel medio con el puño derecho.

7-C) *Hidari mae-geri*
Manteniendo los brazos en posición, efectuar una patada frontal percutante con la pierna izquierda.

7) *Zenkutsu-dachi/Hidari chūdan gyaku-zuki*
Plantar el pie izquierdo atrás, volviendo a una posición adelantada derecha mientras se efectúa un directo inverso a nivel medio con el puño izquierdo.

8-A) Girando la cabeza a la izquierda para mirar al frente, adelantar el pie derecho mientras se atrasa el codo izquierdo hacia el cuerpo.

8) *Zenkutsu-dachi/Tate empi-uchi*
Completar el paso al frente con el pie derecho, asumiendo una estrecha posición adelantada derecha mientras se eleva el codo derecho para efectuar un ataque ascendente de codo.

9-A) Girando la cabeza hacia la izquierda para mirar atrás, deslizar el pie izquierdo cruzando por la parte posterior hasta el lado contrario mientras se giran las caderas hacia la izquierda. Al mismo tiempo, extender el brazo izquierdo hacia abajo y atrás con la mano izquierda abierta en previsión de una parada parabólica de la palma (*hidari sukui-uke*) mientras se abre la mano derecha y se baja el codo derecho.

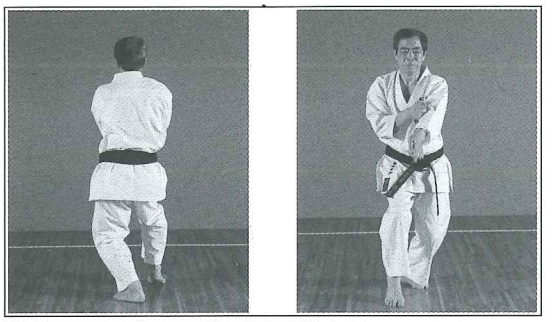
9) *Zenkutsu-dachi/Kokō hiza-kuzushi*
Asumiendo una posición adelantada izquierda, ejecutar una parada parabólica de la palma con la mano izquierda (*hidari sukui-uke*) mientras se baja la mano derecha en garfio para efectuar un derribo de rodilla.

10-A) Dando un paso al frente con el pie derecho, elevar la mano derecha siguiendo una trayectoria circular por delante del lado izquierdo del cuerpo mientras se coloca la muñeca en forma de *keitō* (cresta de gallo). Al mismo tiempo, empezar a rotar la mano izquierda hacia el interior de manera que el dorso de la mano mire hacia el frente.

10) *Neko-ashi-dachi/Migi keitō-uke (Kitsutsuki no kamae)*
Completar el paso al frente con el pie derecho, a posición del gato, mientras se eleva la mano derecha por delante del hombro derecho para ejecutar una parada con la muñeca en cresta de gallo. Al mismo tiempo, completar la rotación de la mano izquierda mientras se coloca en forma de *keitō* (cresta de gallo), "enganchándola" por debajo del brazo derecho más arriba del codo. Esta posición se conoce también como *kitsutsuki no kamae* (guardia del pájaro carpintero).

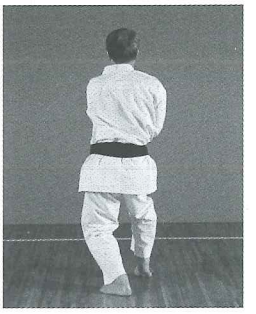
11) *Neko-ashi-dachi/Migi keitō uke-nagashi/Hidari gedan shutō-osae*
Atrasar el codo derecho, al nivel del hombro, para ejecutar una parada deslizante con la muñeca en cresta de gallo mientras se extiende la mano izquierda, todavía en forma de *keitō* (cresta de gallo), hacia abajo por delante del cuerpo para efectuar una presión descendente con el borde externo de la mano.

12) *Neko-ashi-dachi/Migi ippon-nukite*
Impulsándose con el pie izquierdo, adelantar la pierna derecha con un "paso deslizante" (*suri-ashi*), seguido inmediatamente por la pierna izquierda, asumiendo de nuevo *neko-ashi-dachi* (posición del gato) mientras se efectúa un ataque con la mano derecha de lanza de un solo dedo, con la mano izquierda colocada contra la cara interior del codo derecho. Al efectuar el *ippon-nukite*, sacudir la muñeca sesgada hacia abajo en el momento del impacto.

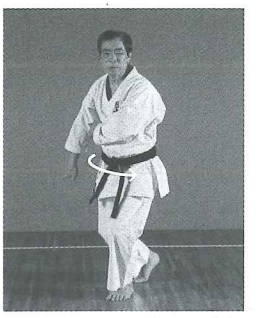


13-A

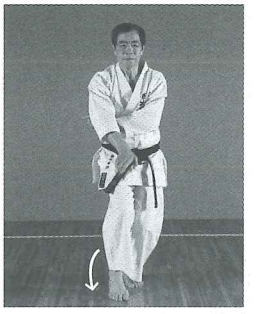
13-A (Vista posterior)



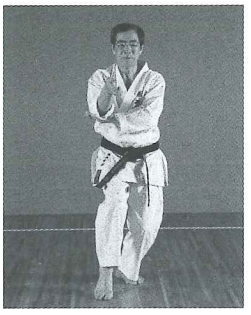
13



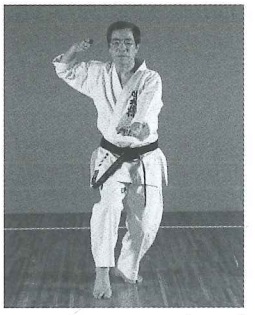
14-A



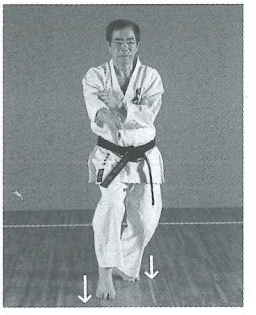
14-B



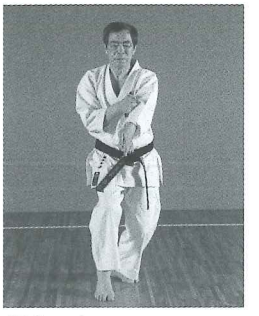
14



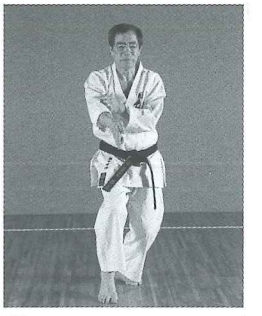
15



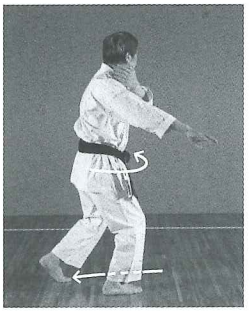
16



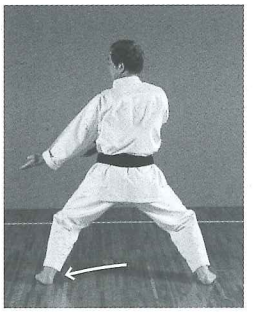
17-A



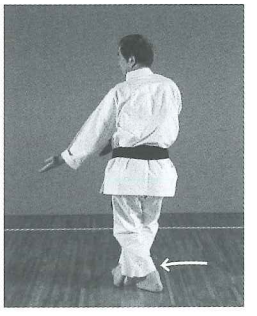
17



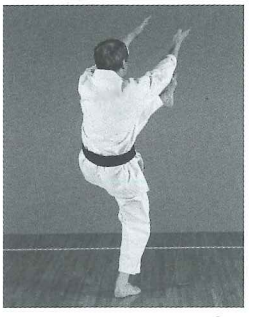
18-A



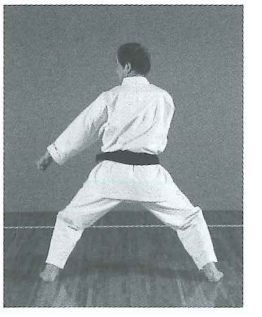
18



19



20-A



20

13-A) ***Neko-ashi-dachi/Hidari ippon-nukite***
Lanzar la mano izquierda directamente por delante del cuerpo para efectuar otro ataque con mano de lanza de un solo dedo mientras se retira la mano derecha hasta el interior del codo izquierdo.

13) ***Neko-ashi-dachi/Migi ippon-nukite***
Efectuar otro ataque con mano de lanza de un solo dedo con la mano derecha, mientras se retira la mano izquierda hasta la cara interior del codo derecho.

14-A) Rotando los pies sobre el terreno, girar las caderas 180 grados hacia la izquierda para quedar mirando en la dirección contraria, bajando el brazo derecho hasta el lado derecho del cuerpo mientras se atrasa la mano izquierda por debajo de la cara inferior del brazo derecho.

14-B) Adelantando el pie derecho, desplazar la mano derecha hacia el frente del cuerpo en un movimiento deslizante hacia la izquierda.

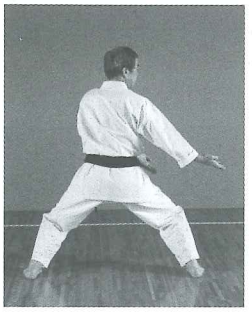
14) ***Neko-ashi-dachi/Migi keitō-uke***
Completar el paso al frente con el pie derecho, a posición del gato, ejecutando una parada con la muñeca en cresta de gallo con la mano derecha, enganchando la mano izquierda detrás del codo derecho.

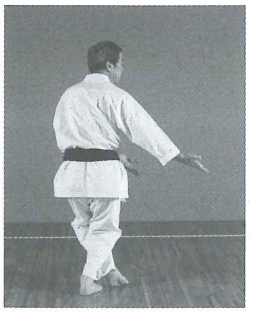
15) ***Neko-ashi-dachi/Migi keitō uke-nagashi/Hidari gedan shutō-osae***
Atrasar el codo derecho para ejecutar una parada deslizante con la muñeca en cresta de gallo mientras se extiende hacia delante la mano izquierda para efectuar una presión descendente con el borde externo de la mano.

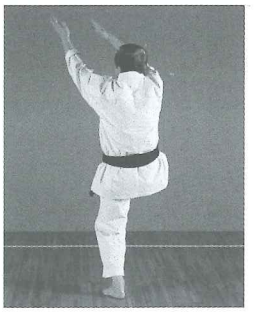
16) ***Neko-ashi-dachi/Migi ippon-nukite***
Impulsarse con el pie izquierdo con un paso deslizante, a posición del gato, mientras se efectúa un ataque con mano de lanza de un solo dedo con la mano derecha, mientras la izquierda queda colocada contra la cara interior del codo derecho.

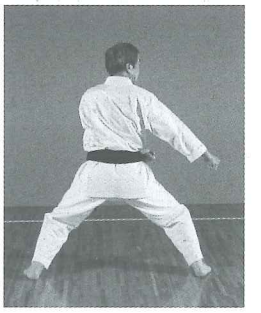
17-A) ***Neko-ashi-dachi/Hidari ippon-nukite***
Lanzar la mano izquierda por delante del cuerpo para efectuar otro ataque con mano de lanza de un solo dedo, retirando la mano derecha hasta la cara interior del codo izquierdo.

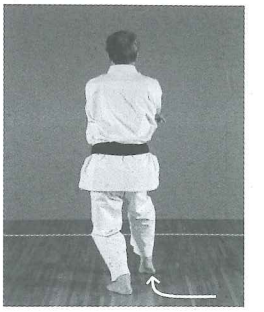
17) ***Neko-ashi-dachi/Migi ippon-nukite***
Efectuar otro ataque con la mano derecha de lanza de un solo dedo, retirando la mano izquierda hasta la cara interior del codo derecho.

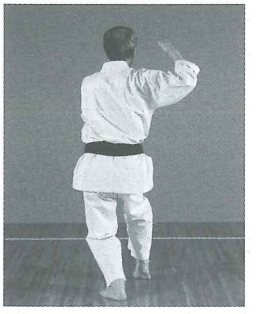

21

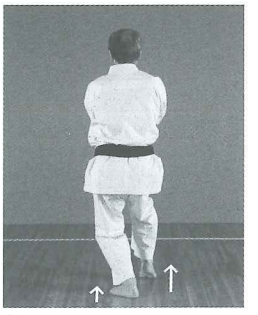

22

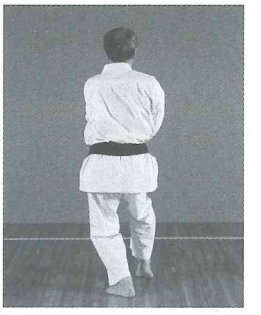

23-A

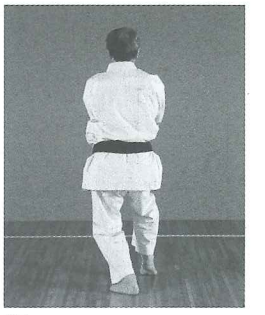

23


24


25


26


27-A


27

18-A) Cruzar por detrás con el pie izquierdo hasta el otro lado del pie derecho, pivotando sobre este último para girar las caderas 180 grados a la izquierda, de manera que queden mirando en la dirección contraria. Al mismo tiempo, elevar la mano izquierda hasta encima del hombro derecho y proyectar el brazo derecho hasta el lado derecho del cuerpo.

18) *Kiba-dachi/Morote kaishu gedan-uke*
Sacar el pie izquierdo hacia la izquierda, a posición del jinete, bajando ambos brazos hacia la izquierda para efectuar una parada baja con las dos manos abiertas.

19) *Kōsa-dachi*
Sin mover el tren superior ni alzar las caderas, cruzar el pie derecho por delante de la pierna izquierda para asumir *kōsa-dachi* (posición con las piernas cruzadas).

20-A) *Jōdan kokō morote-uke*
Elevando y balanceando la pierna izquierda para cruzar con ella por delante del cuerpo, elevar los brazos hacia la derecha con las palmas mirándose entre sí para ejecutar una parada ascendente con las dos manos en garfio.

20) *Kiba-dachi/Fumikomi/Sokumen gedan morote-otoshi*
Efectuar una patada aplastante con la pierna izquierda, asumiendo *kiba-dachi* (posición del jinete) mientras se bajan las manos, con los puños cerrados, sesgadas a la izquierda para realizar un golpe lateral descendente con las dos manos.

21) *Kiba-dachi/Morote kaishu gedan-uke*
Girar la cabeza hacia la derecha y, abriendo ambas manos en *shutō* (mano de cuchillo), elevar primero la mano derecha hasta el hombro izquierdo y levantar el brazo izquierdo, y luego bajar ambos brazos hacia la derecha para efectuar una parada descendente con las dos manos abiertas.

22) *Kōsa-dachi*
Sin mover el tren superior, cruzar el pie izquierdo por delante de la pierna derecha para asumir *kōsa-dachi* (posición con las piernas cruzadas).

23-A) *Jōdan kokō morote-uke*
Elevando y balanceando la pierna derecha para cruzar con ella por delante del cuerpo, elevar los brazos hacia la izquierda para realizar una parada ascendente con las dos manos en garfio.

23) *Kiba-dachi/Fumikomi/Sokumen gedan morote-otoshi*
Efectuar una patada aplastante con la pierna derecha, asumiendo *kiba-dachi* (posición del jinete) mientras se bajan las manos, con los puños cerrados, sesgadas a la derecha para realizar un golpe lateral descendente con las dos manos.

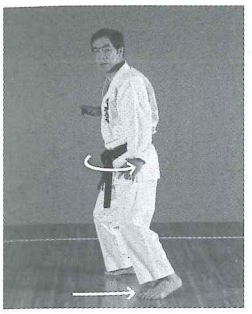
24) *Neko-ashi-dachi/Migi keitō-uke*
Girando la cabeza hacia la izquierda, desplazar el pie derecho hacia el izquierdo y luego hacia delante, a posición del gato, mientras se efectúa una parada con la muñeca en cresta de gallo con la mano derecha, enganchando la mano izquierda detrás del codo derecho.

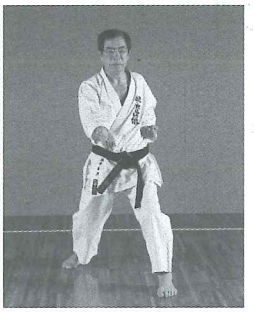
25) *Neko-ashi-dachi/Migi keitō uke-nagashi/Hidari gedan shutō-osae*
Atrasar el codo derecho para ejecutar una parada deslizante con la muñeca en cresta de gallo mientras se extiende hacia delante la mano izquierda para efectuar una presión descendente con el borde externo de la mano.

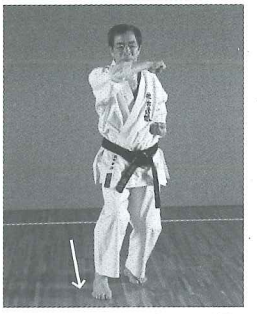
26) *Neko-ashi-dachi/Migi ippon-nukite*
Impulsarse hacia delante con el pie izquierdo, a posición del gato, mientras se efectúa un ataque con la mano derecha de lanza de un solo dedo con la mano izquierda colocada contra la cara interior del codo derecho.

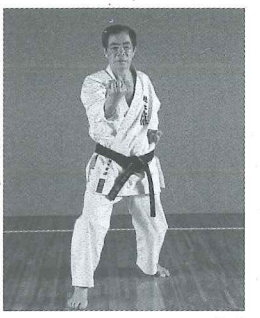
27-A) *Neko-ashi-dachi/Hidari ippon-nukite*
Efectuar otro ataque con la mano izquierda de lanza de un solo dedo, mientras se atrasa la mano derecha hasta la cara interior del codo izquierdo.

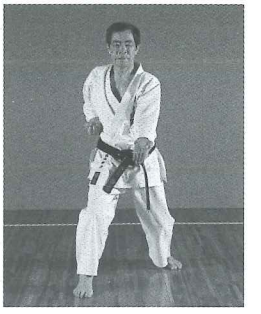
27) *Neko-ashi-dachi/Migi ippon-nukite*
Efectuar otro ataque con mano de lanza de un solo dedo con la mano derecha, retirando la mano izquierda hasta la cara interior del codo derecho.

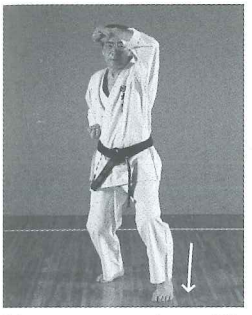

28-A

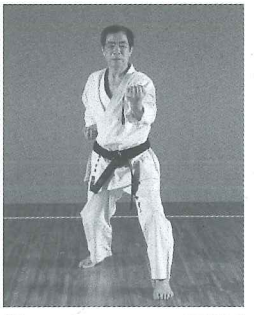

28

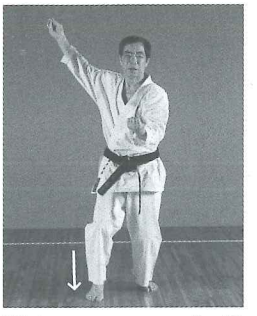

29-A

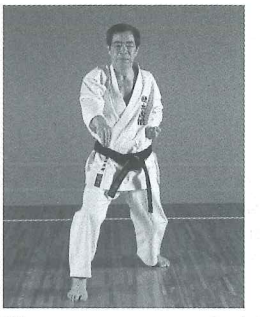

29

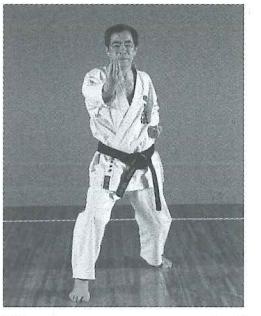

30

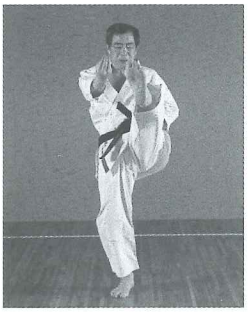

31-A

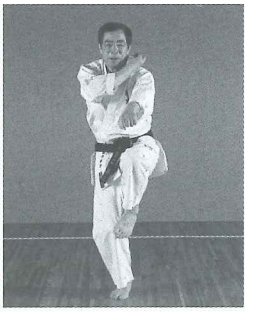

31

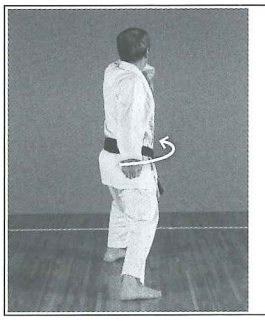

32-A

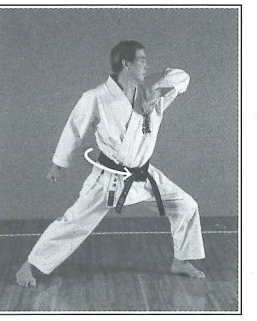

32

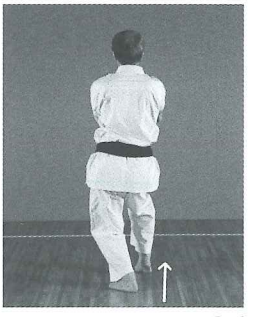

33


34-A


34-B


34


34 (Vista lateral)


35

28-A) Girando la cabeza hacia la izquierda, deslizar el pie izquierdo cruzándolo sesgado por detrás y hacia el exterior en previsión de asumir una posición adelantada izquierda mirando en la dirección contraria. Al mismo tiempo, bajar la mano izquierda y cruzar con ella por delante del cuerpo hacia la izquierda mientras se saca bruscamente el codo derecho hacia la derecha.

28) *Zenkutsu-dachi/Migi gedan shutō-uchi* (*Hira-nukite*)
Girando bruscamente las caderas hacia la izquierda, asumir una posición adelantada izquierda mientras se proyecta la mano derecha, en forma de *shutō* (mano de cuchillo), sesgada hacia abajo por delante del cuerpo con la palma mirando hacia arriba para efectuar un ataque descendente con el borde externo de la mano. (Dependiendo de la aplicación, esta técnica podría también ser un ataque descendente con mano de lanza horizontal.)

29-A) Dando un paso al frente con el pie derecho, cerrar el puño derecho mientras se atrasa con un movimiento fluido hacia el lado izquierdo del cuerpo, pasando junto a la oreja izquierda hasta situarse por encima de la cabeza. El puño izquierdo permanece en posición contra la cadera izquierda.

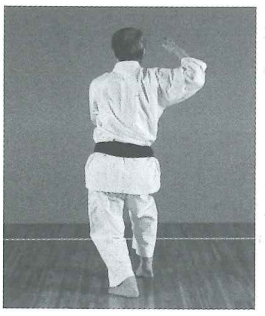
29) *Zenkutsu-dachi/Migi uraken-uchi*
Completando el paso al frente con el pie derecho, a posición adelantada derecha, bajar el brazo derecho para efectuar un ataque con el dorso del puño.

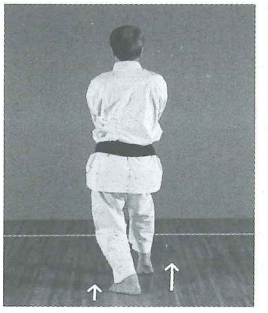
30) *Zenkutsu-dachi/Hidari gedan shutō-uchi* (*Hira-nukite*)
Proyectar la mano izquierda, en forma de *shutō* (mano de cuchillo), sesgada hacia abajo por delante del cuerpo con la palma mirando hacia arriba para efectuar un ataque descendente con mano de lanza. (Esta técnica podría ser también un ataque descendente con mano de lanza horizontal.)

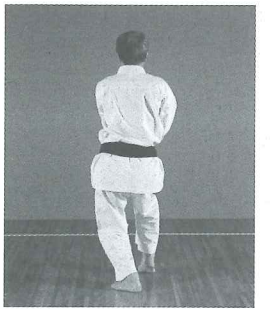
31-A) Dando un paso al frente con el pie izquierdo, atrasar la mano izquierda, con el puño cerrado, hacia el lado derecho del cuerpo, pasando junto a la oreja derecha hasta situarse por encima de la cabeza.

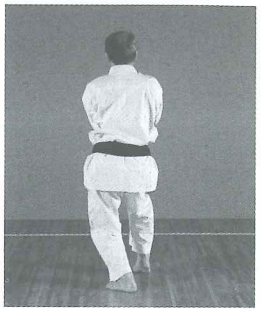
31) *Zenkutsu-dachi/Hidari uraken-uchi*
Completando el paso al frente con el pie izquierdo, a posición adelantada izquierda, bajar el brazo izquierdo para efectuar un ataque con el dorso del puño.

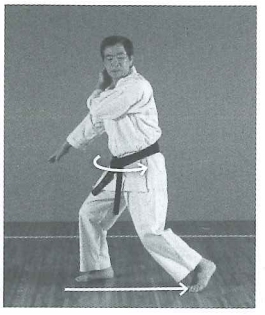
32-A) Dando un paso al frente con el pie derecho, balancear el brazo derecho hacia arriba y dándole la vuelta en un amplio movimiento deslizante desde atrás mientras la mano derecha se coloca en forma de *washide* (mano de águila). Al mismo tiempo, atrasar el puño izquierdo hasta situarlo encima de la cadera izquierda.

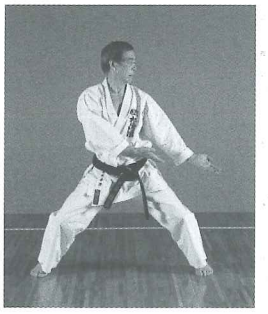

36

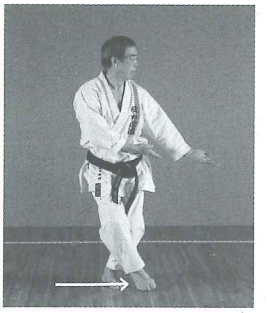

37

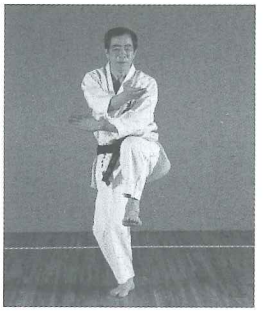

38-A


38


39-A


39


40


41-A

32) *Zenkutsu-dachi/Migi washide otoshi-uchi*
Completando el paso al frente con el pie derecho, a posición adelantada derecha, continuar con el movimiento del brazo derecho para efectuar un ataque descendente con mano de águila.

33) *Zenkutsu-dachi/Migi washide age-uchi*
Elevar inmediatamente la mano derecha mientras se rota la muñeca en el sentido de las agujas del reloj para realizar un ataque ascendente con mano de águila.

34-A) *Hidari mae-geri*
Manteniendo los brazos en posición, efectuar una patada frontal percutante con la pierna izquierda.

34-B) *Ippon-dachi/Gedan kōsa-zuki*
Mientras la pierna atacante se retira, atrasar la mano derecha, con el puño cerrado, hacia el hombro izquierdo mientras se proyecta hacia abajo el brazo izquierdo por delante del cuerpo para efectuar un directo cruzado descendente.

34) *Zenkutsu-dachi/Hidari jōdan empi-uchi/Migi ushiro gedan-uke*
Girando la cabeza hacia la izquierda, plantar el pie izquierdo directamente atrás, pivotando sobre el pie derecho mientras se giran bruscamente las caderas hacia la izquierda para asumir una estrecha posición adelantada izquierda mirando en la dirección contraria. Al mismo tiempo, adelantar el codo izquierdo para ejecutar un ataque de codo a nivel alto mientras se atrasa el brazo derecho para efectuar una parada baja hacia atrás.

35) *Neko-ashi-dachi/Migi keitō-uke*
Dar un paso al frente con el pie derecho, a posición del gato, mientras se realiza una parada con la muñeca en cresta de gallo con la mano derecha, enganchando la mano izquierda detrás del codo derecho.

36) *Neko-ashi-dachi/Migi keitō uke-nagashi/Hidari gedan shutō-osae*
Atrasar el codo derecho para realizar una parada deslizante con la muñeca en cresta de gallo mientras se extiende hacia abajo la mano izquierda por delante del cuerpo para efectuar una presión descendente con el borde externo de la mano.

37) *Neko-ashi-dachi/Migi ippon-nukite*
Impulsarse con el pie izquierdo, asumiendo de nuevo *neko-ashi-dachi* (posición del gato), mientras se efectúa un ataque con la mano derecha de lanza de un solo dedo, atrasando la mano izquierda hasta la cara interior del codo derecho.

38-A) *Neko-ashi-dachi/Hidari ippon-nukite*
Efectuar otro ataque con mano de lanza de un solo dedo con la mano izquierda, atrasando la mano derecha hasta la cara interior del codo izquierdo.

38) *Neko-ashi-dachi/Migi ippon-nukite*
Efectuar otro ataque con mano de lanza de un solo dedo con la mano derecha, atrasando la mano izquierda hasta la cara interior del codo derecho.

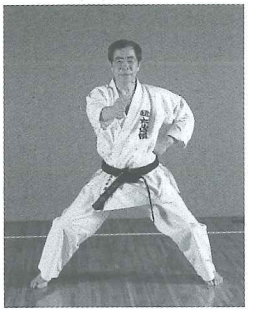
39-A) Cruzar con el pie izquierdo por detrás hasta el otro lado del pie derecho, pivotando sobre este último para girar las caderas 180 grados y quedar mirando en la dirección contraria. Al mismo tiempo, elevar la mano izquierda hasta encima del hombro derecho y proyectar el brazo derecho hacia el lado derecho del cuerpo.

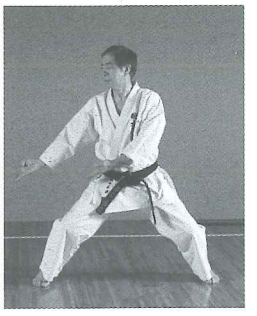
39) *Kiba-dachi/Morote kaishu gedan-uke*
Sacando el pie izquierdo hacia el lado izquierdo del cuerpo, asumir *kiba-dachi* (posición del jinete) mientras se bajan ambos brazos sesgados a la izquierda para efectuar una parada descendente con las dos manos abiertas.

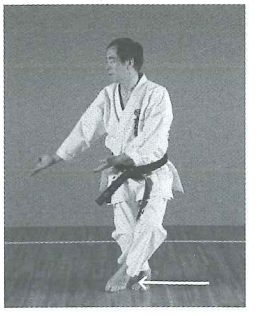
40) *Kōsa-dachi*
Manteniendo los brazos en posición, cruzar con el pie derecho por delante de la pierna izquierda, colocándolo en el otro lado del pie izquierdo para asumir *kōsa-dachi* (posición con las piernas cruzadas).

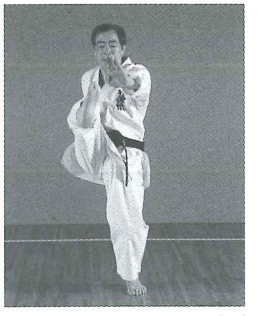
41-A) Girando la cabeza a la derecha, transferir el peso corporal a la pierna derecha, elevando la rodilla izquierda mientras se atrasa el brazo izquierdo hacia el cuerpo por debajo del brazo derecho.

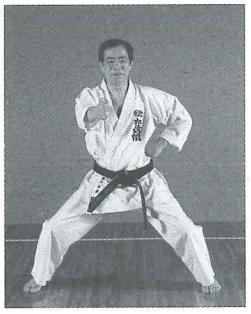
41-B

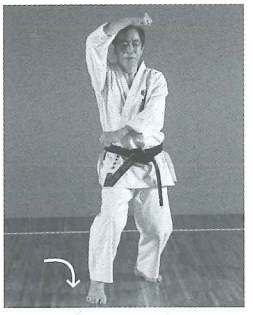

41

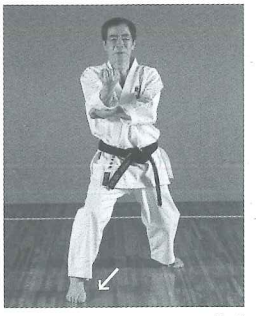

42

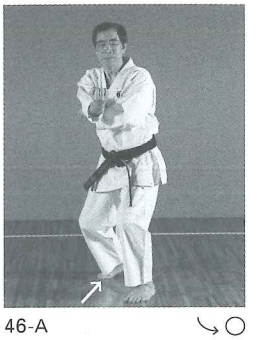

43

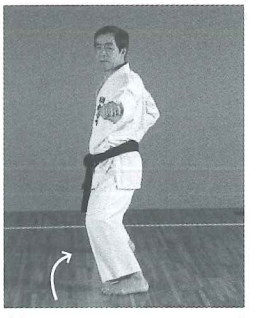

44-A

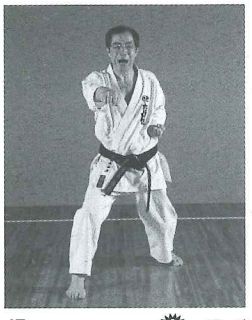

44

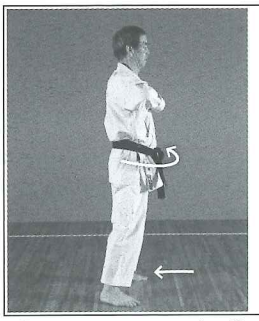

45-A

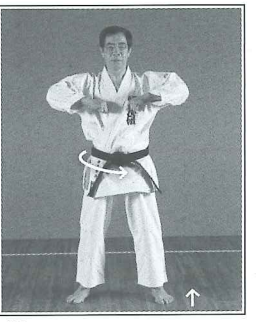

45

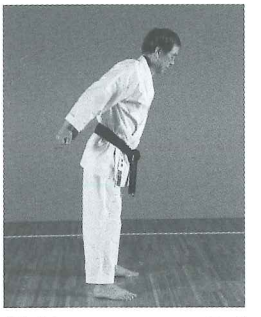

46-A

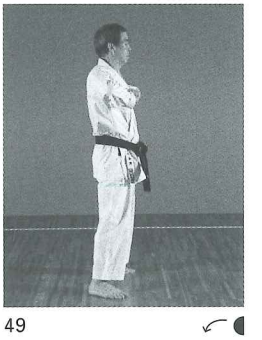

46

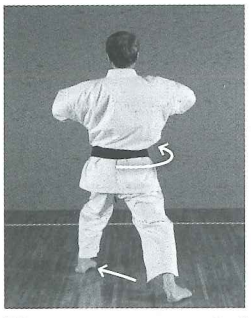

47

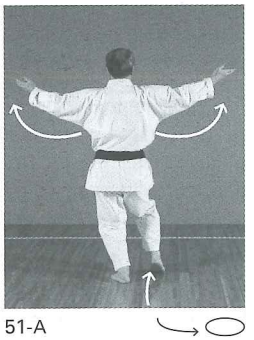

48

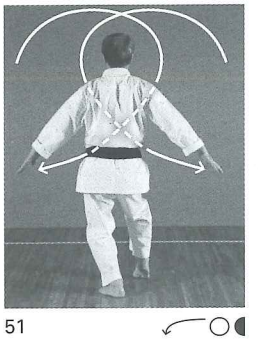

48 (Vista lateral)

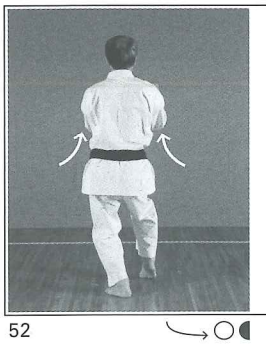

49-A

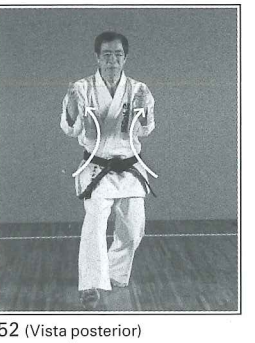

49


50


51-A


51

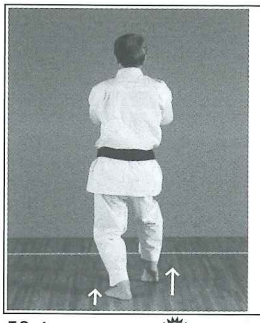

52


52 (Vista posterior)

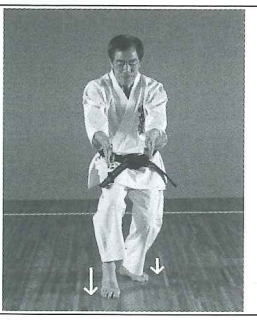
41-B) *Hidari chūdan tate shutō-uke*
Elevando bruscamente la pierna izquierda por delante del cuerpo, proyectar hacia delante el brazo izquierdo para efectuar una parada media con el borde externo de la mano vertical mientras se atrasa la mano derecha, con el puño cerrado, hasta encima de la cadera derecha.

41) *Kiba-dachi / Fumikomi / Migi tate nukite / Hidari yoko hari-empi*
Plantar el pie izquierdo hacia el lado izquierdo, para efectuar una patada aplastante, asumiendo *kiba-dachi* (posición del jinete) mientras se adelanta la mano derecha, abierta en *nukite,* para ejecutar un ataque con mano de lanza vertical. Al mismo tiempo, atrasar la mano izquierda, con el puño cerrado, hasta la cadera izquierda con el codo extendido lateralmente.

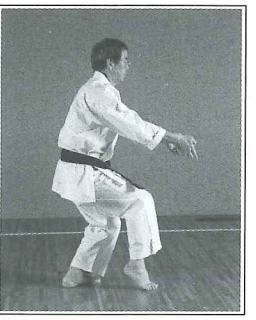
42) *Kiba-dachi/Morote kaishu gedan-uke*
Girando la cabeza hacia la derecha, atrasar primero la mano derecha hasta encima del hombro izquierdo mientras se extiende el brazo izquierdo hacia el lado izquierdo del cuerpo, y luego bajar ambos brazos hacia la derecha para efectuar una parada descendente con las dos manos abiertas.



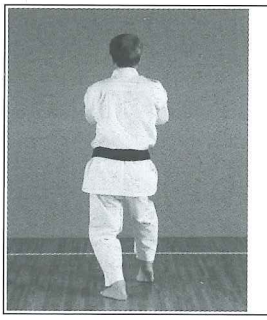
53-A



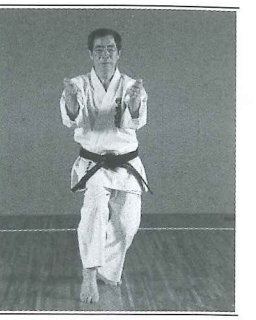
53-A (Vista posterior)



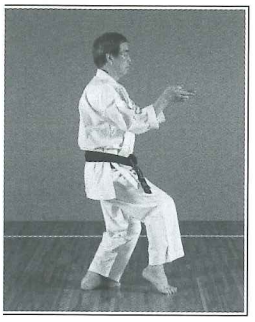
53-A (Vista lateral)



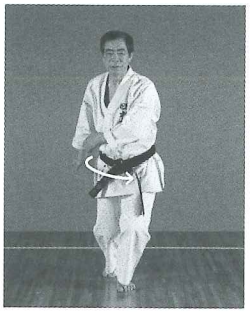
53



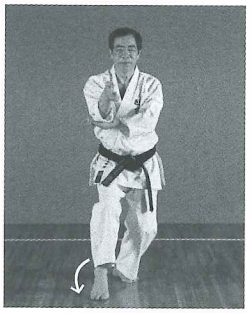
53 (Vista posterior)



53 (Vista lateral)



54-A



54

43) *Kōsa-dachi*
Cruzar con el pie izquierdo por delante de la pierna derecha para asumir *kōsa-dachi* (posición con las piernas cruzadas).

44-A) *Hidari chūdan tate shutō-uke*
Girando la cabeza a la izquierda, elevar bruscamente la pierna derecha por delante del cuerpo mientras se efectúa una parada media con el borde externo de la mano izquierda vertical y se atrasa el puño derecho hasta encima de la cadera derecha.

44) *Kiba-dachi / Fumikomi / Migi tate nukite / Hidari yoko hari-empi*
Plantar el pie derecho hacia el lado derecho para ejecutar una patada aplastante, asumiendo *kiba-dachi* (posición del jinete) mientras se adelanta la mano derecha para efectuar un ataque con mano de lanza vertical y se atrasa el puño izquierdo hasta la cadera izquierda con el codo extendido lateralmente.

45-A) Desplazar el pie derecho hacia el izquierdo mientras el puño izquierdo desciende y el puño derecho se eleva hasta situarse por encima de la cabeza.

45) *Zenkutsu-dachi/Migi uraken-uchi*
Dando un paso al frente con el pie derecho, a posición adelantada derecha, bajar el brazo derecho para efectuar un ataque con el dorso del puño mientras se eleva el antebrazo izquierdo para encontrarse con el codo derecho delante del pecho.

46-A) Atrasar bruscamente el pie derecho pasando junto al pie izquierdo, rotando las caderas hacia la derecha mientras se atrasa el puño izquierdo hacia el lado derecho del cuerpo.

46) *Kiba-dachi/Hidari chūdan tettsui-uchi*
Asumiendo *kiba-dachi* (posición del jinete) con el pie derecho alineado con el izquierdo, sacar bruscamente el brazo izquierdo hacia el lado izquierdo del cuerpo para efectuar un ataque a nivel medio con el puño de martillo.

47) *Zenkutsu-dachi/Hidari chūdan oi-zuki*
Dando un paso al frente con el pie derecho, a posición adelantada derecha, efectuar un directo avanzado a nivel medio con el puño derecho, acompañado de *kiai*.

48) *Shizentai/Suihei hiji-gamae*
Alineando el pie izquierdo con el derecho, girar la cabeza y las caderas 90 grados hacia la izquierda mientras se alzan las caderas para asumir *soto hachiji-dachi* (posición con los talones separados y los dedos de los pies hacia el exterior). Al mismo tiempo, elevar ambos puños hasta el pecho con los codos extendidos lateralmente.

49-A) *Shizentai/Ushiro tettsui hasami-uchi*
Proyectando las caderas hacia atrás, desplazar los puños alrededor del cuerpo y bajarlos para efectuar un ataque en tijera hacia atrás con los puños de martillo.

49) *Shizentai/Suihei hiji-gamae*
Adelantar los puños elevándolos hasta el pecho con los codos extendidos lateralmente.

50) *Zenkutsu-dachi/Suihei hiji-gamae*
Girando la cabeza hacia la izquierda, dar un paso sesgado hacia la izquierda con el pie izquierdo, girando las caderas 90 grados hacia la izquierda para asumir una posición adelantada izquierda.

51-A) Dando un paso al frente con el pie derecho, extender los brazos a los lados, abriendo las manos con las palmas mirando hacia arriba.

51) *Neko-ashi-dachi/Ryō kaishu-gamae*
Completar el paso al frente con el pie derecho, a posición del gato, mientras se elevan los brazos para describir un amplio círculo alrededor del cuerpo, y luego bajarlos por delante del cuerpo y lateralmente hacia el exterior. Los brazos se cruzan por delante del pecho al descender.

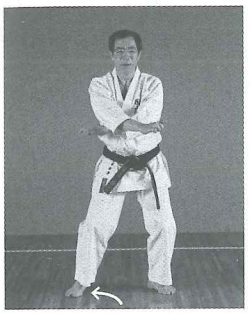
52) *Neko-ashi-dachi/Morote keitō-uke*
Desplazar ambas manos hacia el interior y hacia arriba, en forma de *keitō*, para efectuar una parada doble con las muñecas en cresta de gallo.

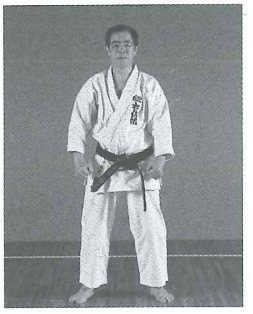
53-A) *Neko-ashi-dachi/Morote gedan ippon-nukite*
Impulsarse hacia delante con el pie izquierdo con un paso deslizante (*suri-ashi*), a posición del gato, mientras se efectúa un ataque descendente con las dos manos de lanza de un solo dedo, acompañado de *kiai*.

53) *Neko-ashi-dachi/Morote keitō-uke*
Elevar ambas manos con una sacudida, para efectuar una parada doble con las muñecas en cresta de gallo.

54-A) Rotando los pies sobre el terreno, girar las caderas 180 grados hacia la izquierda para quedar mirando en la dirección contraria, sacando el brazo derecho hacia el lado derecho del cuerpo mientras se atrasa la mano izquierda por debajo de la cara inferior del brazo derecho.

54) *Neko-ashi-dachi/Migi keitō-uke*
Adelantar el pie derecho a posición del gato mientras se ejecuta una parada con la muñeca en cresta de gallo con la mano derecha, enganchando la mano izquierda detrás del codo derecho.


Yame-A


Yame

Yame-A) Atrasar el pie derecho y sacarlo hacia el lado derecho, colocándolo junto al pie izquierdo mientras se extiende el brazo derecho hacia el lado izquierdo del cuerpo.

Yame

Volver a una posición en postura natural (*shizentai*) con los brazos extendidos hacia abajo por delante del cuerpo, manteniendo *zanshin* (actitud física y mental después de la ejecución de una técnica, aplomo y completo autocontrol, finalización correcta).

ANÁLISIS TÉCNICO

Movimientos 32–34-A

En respuesta al ataque directo avanzado (*oi-zuki*) de un adversario, efectuar un ataque descendente con mano de águila (*washide otoshi-uchi*) dirigido a la muñeca (foto 1). Cuando el adversario contraataca con un directo inverso (*gyaku-zuki*), usar la misma mano para ejecutar un ataque ascendente con mano de águila (*washide age-uchi*) (foto 2) seguido por una patada frontal percutante (*mae-geri*) (foto 3).

1

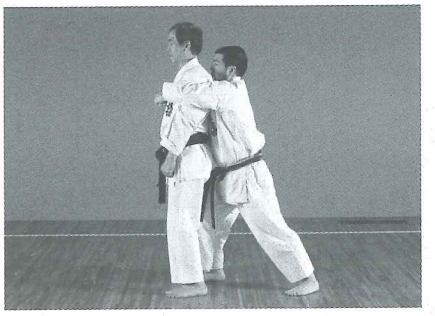
2

3

ANÁLISIS TÉCNICO

Movimientos 48–50

En respuesta al agarre por la espalda de un adversario (foto 1), elevar ambos codos a los lados del cuerpo (*suihei hiji-gamae*) para liberarse del agarre (foto 2) y luego desplazar los puños alrededor de los lados del cuerpo hacia atrás para efectuar un ataque en tijera hacia atrás con los puños de martillo (*ushiro tettsui hasami-uchi*) (foto 3). Esto puede entonces seguirse con un ataque circular de codo hacia atrás (*ushiro-mawashi empi-uchi*) (foto 4).


1

2

3

4

Koryū Gankaku (Gankaku Shō)

El kata Gankaku, introducido en un capítulo anterior, se conocía inicialmente como Chintō. En Okinawa, se le llamaba previamente Mukandi y se había encontrado entre los katas más antiguos del viejo estilo.

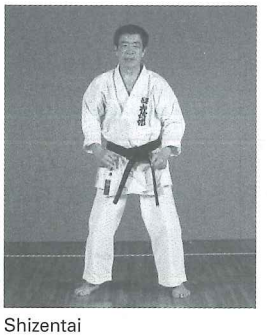
El kata Koryū Gankaku (llamado Gankaku Shō en la organización SKIF), que contiene esos movimientos originales, más antiguos, se introduce por primera vez en este libro. Una de las características exclusivas de Koryū Gankaku es su *embusen,* o línea de realización. Mientras que el *embusen* de los tres katas Tekki describe una línea recta horizontal, y el de Gankaku una línea recta vertical, el *embusen* de Koryū Gankaku es una línea recta diagonal que se extiende hacia delante sesgada a la izquierda y hacia atrás sesgada a la derecha. Una de las teorías acerca de esta línea de realización diagonal afirma que era para dificultar a un observador externo robar a escondidas las técnicas empleadas en el kata. Según otra teoría, la línea de realización diagonal es para asegurar que la persona que practique el kata no dé nunca directamente la espalda a los dioses Shintō.

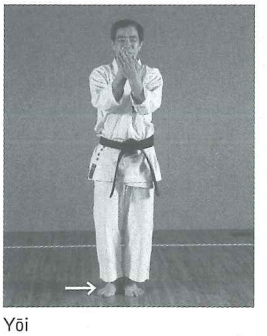
Otras características de Koryū Gankaku incluyen numerosas técnicas ofensivas y defensivas realizadas al pivotar sobre un pie para completar un giro de 180 grados, así como la frecuente aparición de posiciones con las piernas cruzadas y una rodilla oculta (*hiza-kakushi kōsa-dachi*).

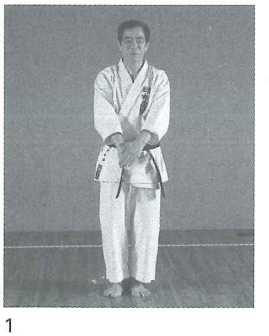
Hace mucho tiempo, en Okinawa los nombres que se habían atribuido a diversos katas de karate empleaban con frecuencia el dialecto regional y se escribían utilizando caracteres chinos basados en equivalentes fonéticos en vez de en su significado real. Fue el maestro Gichin Funakoshi, reconocido como padre del mundo del kárate en las islas principales de Japón, quien liberó al kárate de su provincianismo, aportando orden a las técnicas desde una perspectiva japonesa y cambiando los nombres de los katas. Chintō fue rebautizado Gankaku (escrito usando los caracteres chinos que significan "roca" y "grulla") basándose en la imagen de una grulla apostada sobre una roca.

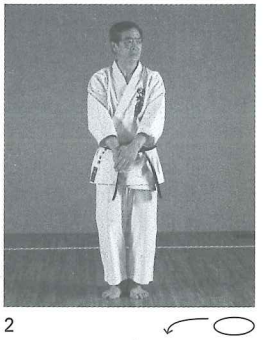
Chintō es un kata avanzado, cuya esencia sólo puede apreciarse mediante la práctica diligente, que es por lo que, en algunos círculos, se le considera muy esotérico.

Koryū Gankaku


Shizentai


Yōi


1

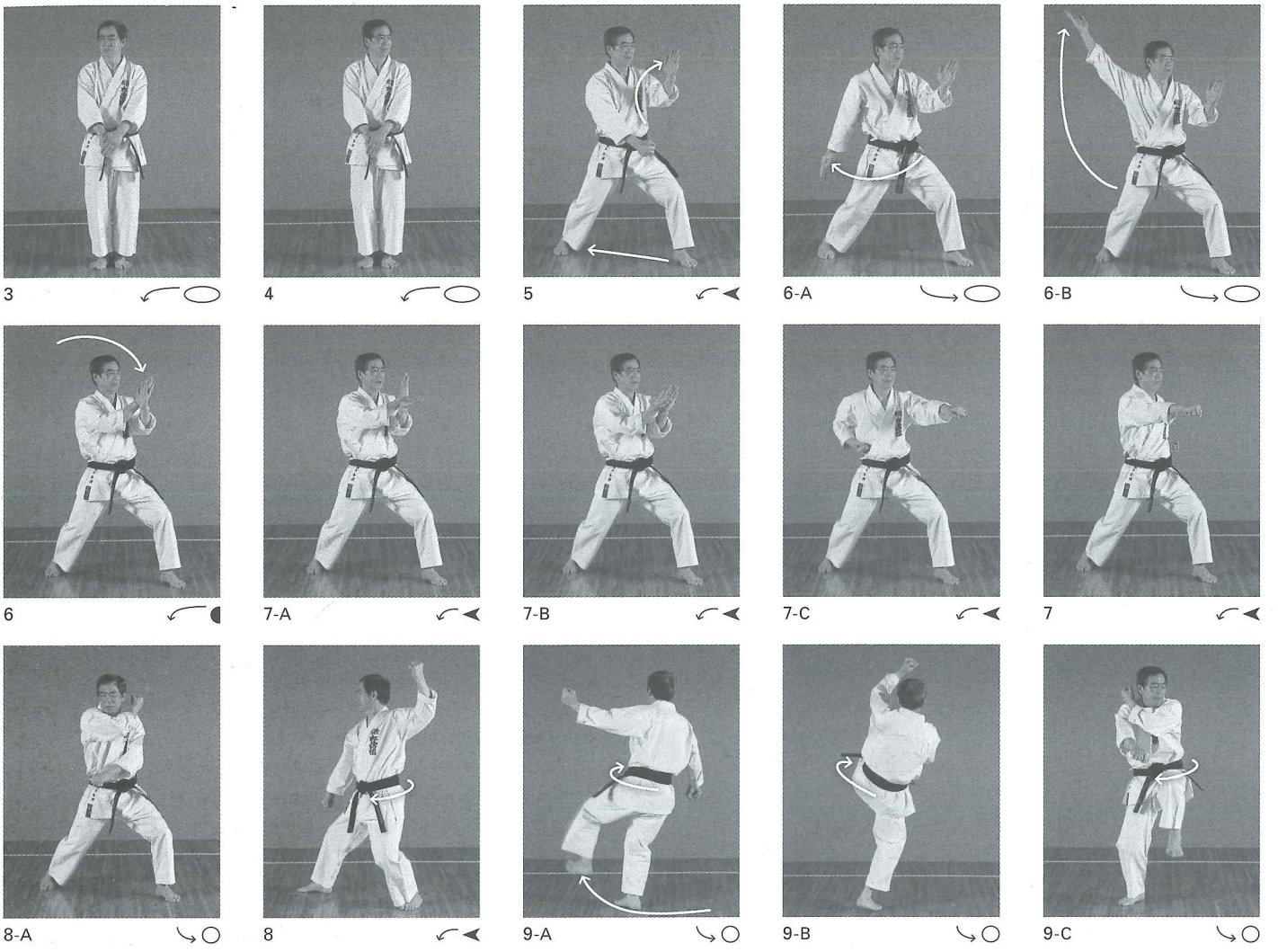

2

***Yōi* (Posición de atención)**
Soto hachiji-dachi (posición con los talones separados y los dedos de los pies hacia el exterior) con ambos puños colocados delante de las caderas.

Yōi *(Posición de atención)/Riken-gashō*
Deslizar el pie derecho hacia el interior para asumir *musubi-dachi* (posición con los pies juntos en forma de uve) mientras se elevan ambas manos por delante del mentón. La mano derecha tiene el puño cerrado con el dorso apoyado contra la palma de la mano izquierda abierta.

1) Manteniendo el dorso del puño derecho contra la palma de la mano izquierda, bajar las manos siguiendo una línea vertical de manera que ambos brazos se extiendan hacia abajo por delante del cuerpo.

2) Girar lentamente la cabeza 45 grados a la izquierda.



3) Girar lentamente la cabeza 90 grados a la derecha, dirigiendo el rostro en un ángulo de 45 grados hacia la derecha.

4) Girar lentamente la cabeza 90 grados a la izquierda, dirigiendo de nuevo el rostro en un ángulo de 45 grados pero esta vez hacia la izquierda.

5) *Zenkutsu-dachi/Hidari haishu-uke/Migi gedan tate-zuki*
Dar un paso atrás en un ángulo de 45 grados hacia la derecha con el pie derecho, a posición adelantada izquierda, elevando bruscamente la mano izquierda en un movimiento en arco centrado en el codo para ejecutar una parada con el dorso de la mano mientras el puño derecho baja para efectuar un directo descendente con el puño vertical.

6-A) Sin mover el brazo izquierdo, empezar a bajar el brazo derecho mientras se abre la mano derecha.

6-B) Atrasar el brazo derecho y desplazarlo alrededor del cuerpo en un amplio movimiento en círculo mientras se rota hacia el exterior la muñeca derecha (en el sentido de las agujas del reloj) al mismo tiempo que el brazo se eleva.

6) *Zenkutsu-dachi/Kaishu jūji-tori*
Cuando el brazo derecho se acerca al brazo izquierdo, empezar a flexionar el codo derecho y colocar la muñeca derecha encima de la muñeca izquierda para realizar un agarre cruzado con las manos abiertas.

7-A) Manteniendo cruzadas las muñecas, bajar la mano derecha hacia la izquierda mientras la mano izquierda rota de manera que la palma mire hacia arriba.

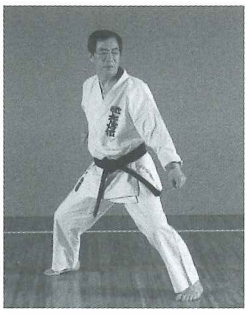
7-B) *Gyaku te-dori*
Atrasar la mano izquierda hacia la mano derecha utilizando la muñeca como pivote mientras la mano derecha retrocede siguiendo la misma trayectoria para realizar un agarre con la mano inversa.

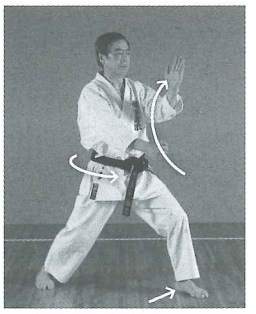
7-C) *Zenkutsu-dachi/Hidari chūdan jun-zuki*
Cuando las manos desciendan hasta la altura del pecho, efectuar inmediatamente un directo frontal a nivel medio con el brazo izquierdo mientras se atrasa bruscamente la mano derecha, con el puño cerrado, hasta encima de la cadera derecha.

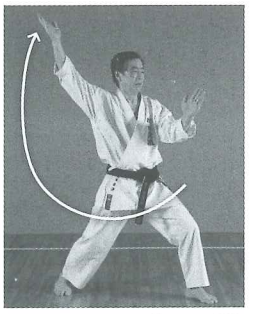
7) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan gyaku-zuki*
Efectuar un directo inverso a nivel medio con el puño derecho.

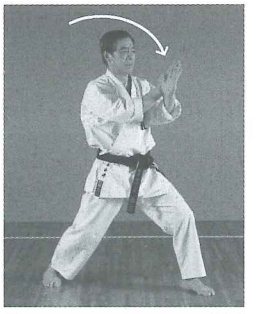
8-A) Girando la cabeza a la derecha, atrasar el puño derecho hasta encima del hombro izquierdo mientras el puño izquierdo desciende cruzando por delante del cuerpo hasta el lado derecho.

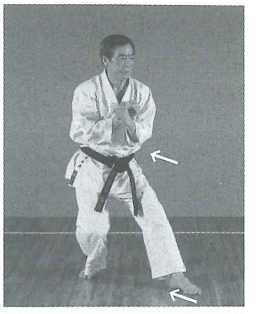
8) *Kōkutsu-dachi/Manji-uke*
Girando las caderas bruscamente hacia la derecha, asumir una posición atrasada izquierda mirando en la dirección contraria mientras la mano izquierda retrocede y el brazo derecho se proyecta hacia abajo para realizar una parada a dos niveles (*manji-uke*).

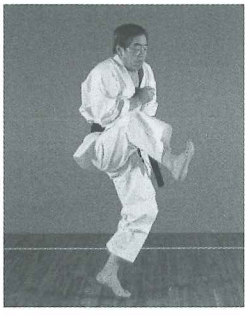

9

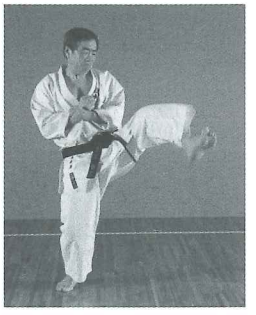

10

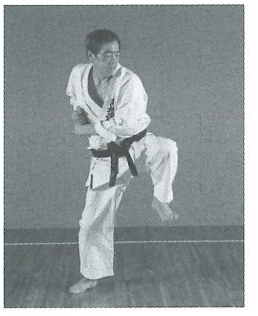

11-A

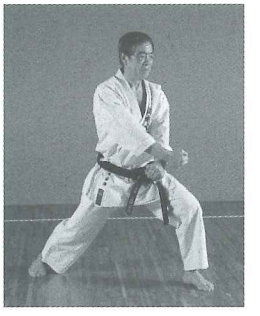

11

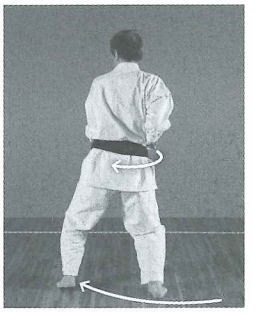

12


13-A


13-B


13-C


13


14-A

14

9-A) Pivotando sobre el pie derecho, desplazar el pie izquierdo hacia delante describiendo un semicírculo por delante de la pierna derecha mientras se giran las caderas en la misma dirección. Realizar el giro con la sensación de conservar constante el centro de gravedad, manteniendo las caderas aproximadamente donde la pierna izquierda había estado antes de iniciar el giro.

9-B) Balancear la pierna izquierda alrededor del cuerpo mientras se eleva el puño izquierdo por encima de la cabeza.

9-C) Antes de completar el giro, atrasar el puño izquierdo hasta encima del hombro derecho.

9) *Kiba-dachi/Hidari sokumen gedan-barai*
Al completar un giro de 360 grados hacia la derecha, plantar el pie izquierdo en posición del jinete mientras se baja simultáneamente el brazo izquierdo para efectuar una parada lateral baja.

10) *Zenkutsu-dachi/Hidari haishu-uke/Migi gedan tate-zuki*
Deslizar medio paso hacia atrás el pie izquierdo mientras se giran las caderas hacia la izquierda y se desplazan hacia delante, a posición adelantada izquierda, al mismo tiempo que se ejecutan simultáneamente una parada con el dorso de la mano izquierda y un directo descendente con el puño derecho vertical.

11-A) Sin mover el brazo izquierdo, bajar el brazo derecho mientras se abre la mano derecha, atrasándolo y desplazándolo en un amplio movimiento circular al mismo tiempo que se rota hacia el exterior la muñeca derecha.

11) *Zenkutsu-dachi/Kaishu jūji-tori*
Flexionar ligeramente el codo derecho y bajar la muñeca derecha sobre la muñeca izquierda para realizar un agarre en cruz con las manos abiertas.

12) *Tora-dachi/Hiki-yose-gamae*
Atrasando las caderas, el pie izquierdo retrocede aproximadamente medio paso, asumiendo *tora-dachi* (posición del tigre) mientras se bajan los codos hacia el pecho y se cierran los puños para asumir *hiki-yose-gamae* (guardia de "recoger").

13-A) *Nidan-geri (Migi tobi mae-geri)*
Manteniendo la misma posición del tren superior, efectuar una doble patada en salto, impulsándose primero con la pierna izquierda para efectuar una patada frontal en salto con la pierna derecha.

13-B) *Nidan-geri (Hidari tobi mae-geri)*
Retirar inmediatamente la pierna derecha y efectuar una patada frontal en salto con la pierna izquierda.

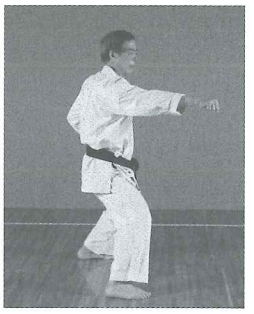
13-C) *Nidan-geri*
Al completar la segunda patada, atrasar los puños hacia la cadera derecha en previsión de la técnica defensiva posterior.

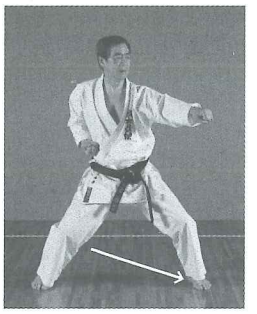
13) *Zenkutsu-dachi/Gedan jūji uke-zuki*
Plantar el pie izquierdo delante del pie derecho, asumiendo una posición adelantada izquierda mientras se efectúa un ataque-defensa cruzado bajo: el brazo izquierdo realiza una parada baja mientras el derecho efectúa un directo descendente con el puño vertical.

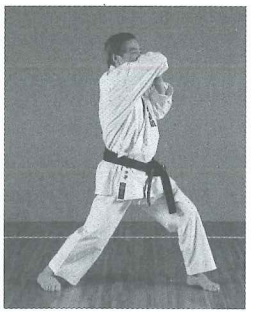
14-A) Girando las caderas hacia la derecha, atrasar el pie izquierdo pasando junto al pie derecho mientras ambos puños retroceden hasta encima de la cadera derecha.

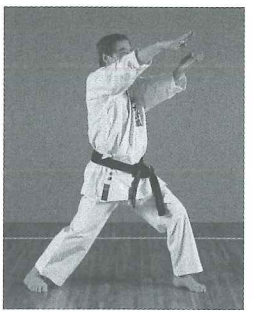
14) *Zenkutsu-dachi/Gedan jūji uke-zuki*
Completando un giro de 180 grados hacia la derecha para quedar mirando en la dirección contraria, completar el paso al frente con el pie izquierdo, a posición adelantada izquierda, mientras se efectúa un ataque-defensa cruzado bajo, en el que el brazo izquierdo realiza una parada baja y el brazo derecho un directo descendente con el puño vertical.

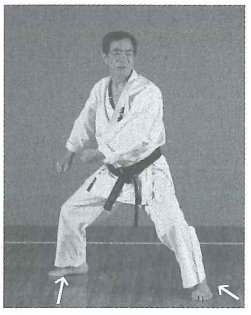
15-A

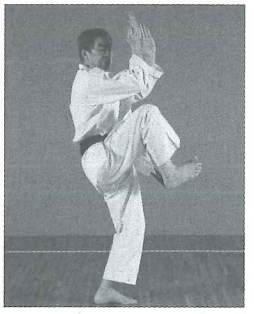

15

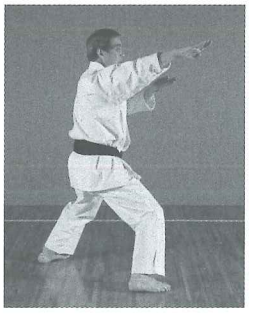

16

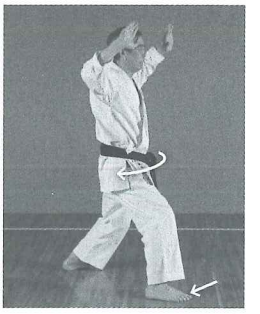

17


18

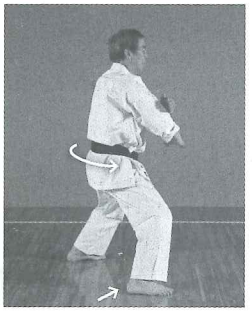

19

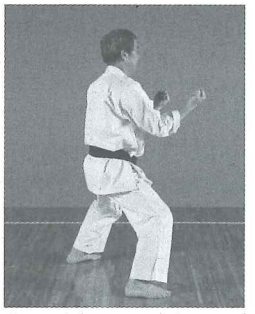

20-A

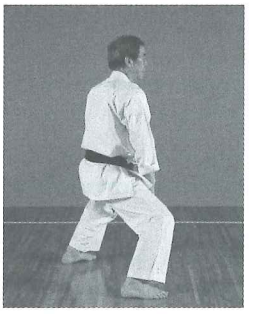

20


21-A

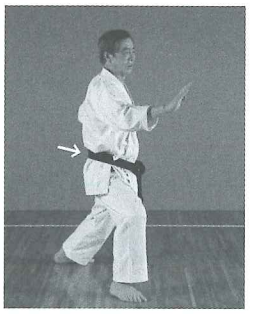
21


22-A


22


23-A

23


24

15-A) Girando la cabeza hacia la derecha, cruzar con el pie derecho por detrás y girar bruscamente las caderas hacia la derecha para quedar mirando en la dirección contraria mientras se atrasan ambos puños hasta encima de la cadera derecha.

15) *Fudō-dachi/Migi chūdan jun-zuki*
Asumiendo *fudō-dachi* (posición enraizada), lanzar el puño derecho hacia delante para efectuar un directo frontal a nivel medio mientras el puño izquierdo retrocede hasta encima de la cadera izquierda.

16) *Fudō-dachi/Hidari chūdan oi-zuki*
Dar un paso al frente con el pie izquierdo, a posición enraizada, mientras se efectúa un directo avanzado a nivel medio con el puño izquierdo.

17) *Zenkutsu-dachi/Migi jōdan mae-empi*
Impulsándose con el pie derecho, adelantar la cadera derecha, cambiando a una posición adelantada izquierda mientras se lanza el codo derecho hacia delante para efectuar un ataque frontal de codo a nivel alto contra la palma de la mano izquierda.

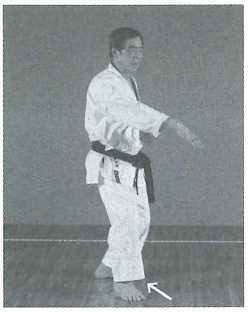
18) Proyectar ambos brazos hacia arriga sesgados por delante del cuerpo con las palmas mirándose entre sí.

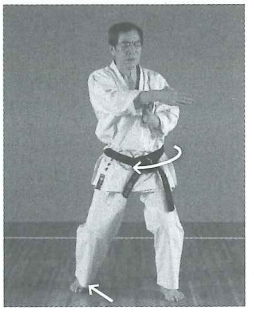
19) *Shiko-dachi/Morote hiki-otoshi*
Atrasando las caderas hacia la pierna derecha para asumir *shiko-dachi* (posición de sumo o abierta del jinete), bajar bruscamente las manos, con los puños cerrados, sesgadas a la derecha para realizar *morote hiki-otoshi* (derribo con tracción a dos manos).

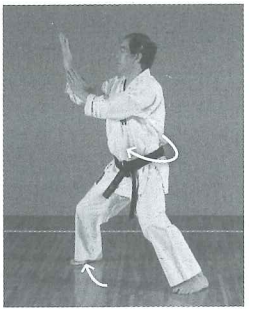
20-A) *Jō-chū awase-uke*
Elevar la rodilla derecha cruzando por delante del cuerpo mientras se balancean ambos brazos en torno al cuerpo en la misma dirección para realizar una parada combinada a dos niveles. Cuando los brazos se desplazan alrededor del cuerpo, abrir las manos en *shutō* (mano de cuchillo) y juntar los codos por encima de la rodilla derecha aproximadamente a la altura de los hombros.

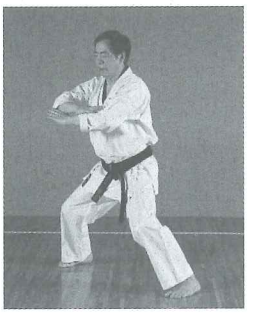
20) *Shiko-dachi/Jōdan soto shutō-uchi*
Plantar delante el pie derecho, en *shiko-dachi* (posición abierta del jinete), mientras se sacan los brazos hacia el lado derecho del cuerpo para efectuar un ataque exterior a nivel alto con el borde externo de la mano. La palma de la mano derecha mira hacia el suelo mientras la de la mano izquierda mira hacia arriba.

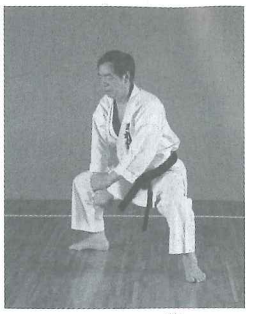
21-A) Girar las caderas hacia la derecha, sacando el pie derecho hacia el lado derecho mientras se desplazan los codos hacia el exterior a los lados del cuerpo.

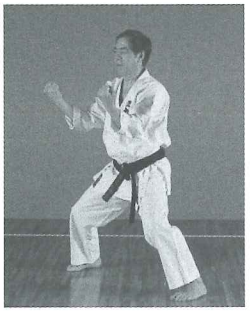

25-A

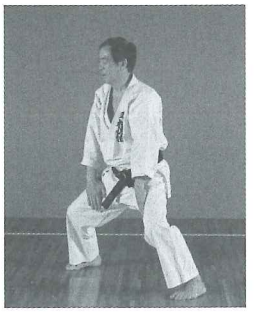

25-B

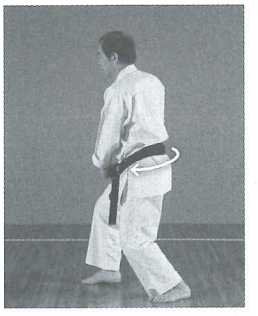

25

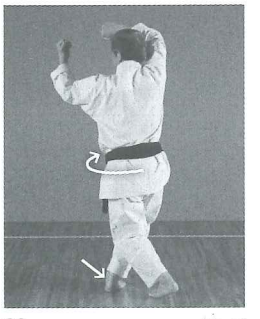

26-A

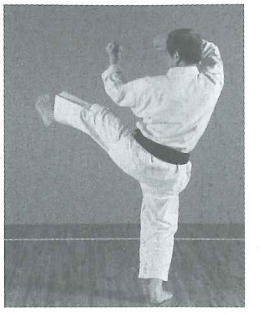

26


27


28-A


28-B


28


29-A

21) *Zenkutsu-dachi/Jōdan awase shutō-uchi*
Transfiriendo el centro de gravedad hacia la pierna derecha para asumir una posición adelantada derecha, desplazar las manos siguiendo trayectorias circulares por delante del cuerpo para realizar un ataque a nivel alto con el borde externo de las dos manos.

22-A) Girando la cabeza hacia la izquierda, girar las caderas en la misma dirección y desplazar el pie derecho hacia el lado izquierdo. Al mismo tiempo, extender hacia abajo el brazo derecho sesgado a la izquierda y cruzar con la mano izquierda por encima del codo derecho.

22) *Kiba-dachi/Ryōwan uchi-uke*
Asumiendo *kiba-dachi* (posición del jinete), ejecutar una parada doble hacia el exterior.

23-A) *Kiba-dachi/Kensei hirate komata-uchi*
Bajar ambas manos y dar sendas palmadas en la cara interna de los muslos, técnica pensada como finta para distraer momentáneamente al adversario.

23) *Kōkutsu-dachi/Migi chūdan shutō-uke*
Girando la cabeza hacia la derecha, desplazar las caderas hacia la pierna izquierda para asumir una posición atrasada izquierda mientras se ejecuta hacia la derecha una parada media con el borde externo de la mano derecha.

24) *Zenkutsu-dachi/Migi chūdan shutō-gamae*
Manteniendo los brazos en posición, adelantar lentamente las caderas para asumir una posición adelantada derecha.

25-A) Atrasar el pie derecho hacia el pie izquierdo.

25-B) Continuar atrasando el pie derecho, desplazándolo pasando junto al pie izquierdo hasta el lado contrario mientras se giran las caderas hacia la derecha. Al mismo tiempo, atrasar el codo derecho hacia el cuerpo mientras se saca la mano izquierda abierta para encontrarse con el codo derecho.

25) *Kiba-dachi/Hineri-kaeshi*
Girando la cabeza hacia la derecha, asumir *kiba-dachi* (posición del jinete) mientras se saca el codo derecho hacia el lado derecho del cuerpo con el antebrazo extendido hacia arriba y la mano izquierda sirve de soporte por encima del codo para realizar un contraataque con giro (retorno con torsión) (*hineri-kaeshi*).

26-A) *Kiba-dachi/Migi hirate otoshi-uchi*
Girando la cabeza hacia la izquierda para mirar al frente, bajar la mano derecha siguiendo una trayectoria circular centrada en el codo para realizar un ataque descendente con la mano abierta.

26) *Shiko-dachi/Otoshi-zuki*
Agarrando la muñeca derecha con la mano izquierda, efectuar un directo descendente acompañado de *kiai,* bajando las caderas mientras se giran los pies hacia el exterior para asumir *shiko-dachi* (posición abierta del jinete).

27) *Kiba-dachi/Ryōwan uchi-uke*
Girando los pies hacia el interior y elevando las caderas para asumir de nuevo *kiba-dachi* (posición del jinete), efectuar una parada doble hacia el exterior.

28-A) *Kiba-dachi/Kensei hirate komata-uchi*
Bajar las manos para dar sendas palmadas contra la cara interna de los muslos como finta para distraer al adversario.

28-B) Manteniendo los pies en posición, girar las caderas hacia la derecha y desplazar las manos hacia el lado derecho del cuerpo mientras se cierran los puños.

28) *Hiza-kakushi kōsa-dachi/Jōdan uchi-ude kaeshi-uke*
Completando un giro de 135 grados de las caderas hacia la derecha, asumir *hiza-kakushi kōsa-dachi* (posición con las piernas cruzadas y una rodilla oculta) mientras se elevan ambos brazos con un movimiento brusco de látigo para realizar a nivel alto una parada inversa hacia el exterior. El brazo derecho acompaña la técnica para añadir impulso.

29-A) *Hidari mae-geri*
Manteniendo los brazos en posición, efectuar una patada frontal percutante con la pierna izquierda.

29-B) Retirando la pierna atacante, cruzar con el puño derecho por delante del pecho hacia la izquierda mientras el brazo izquierdo se extiende en la dirección contraria por debajo del brazo derecho.

29) *Fudō-dachi/Musō-gamae*
Plantar delante el pie izquierdo en posición enraizada mientras se asume *musō-gamae* ("guardia incomparable"): el brazo izquierdo se extiende hacia abajo por delante del cuerpo como en una parada baja, pero con el codo ligeramente flexionado más de lo normal, mientras el brazo derecho se halla situado como en una parada ascendente, pero con el antebrazo situado directamente delante de la frente.

30-A) Dando un paso al frente con el pie derecho, extender el brazo izquierdo a través de la sección media hacia el lado contrario mientras el codo derecho cruza ante el pecho hacia el hombro izquierdo.

30) *Fudō-dachi/Musō-gamae*
Completando el paso al frente con el pie derecho, a posición enraizada, bajar el brazo derecho mientras se eleva el codo izquierdo para asumir de nuevo *musō-gamae* (guardia incomparable).

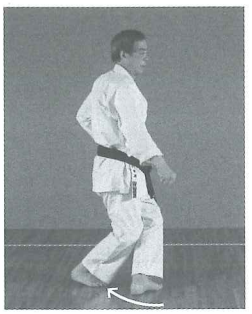
31-A) Girando la cabeza hacia la izquierda, atrasar el pie izquierdo pasando junto al pie derecho mientras se giran las caderas hacia la izquierda. Al mismo tiempo, el codo izquierdo desciende, bajando el puño izquierdo hacia el hombro derecho mientras el brazo derecho se extiende hacia abajo cruzando por delante del cuerpo.

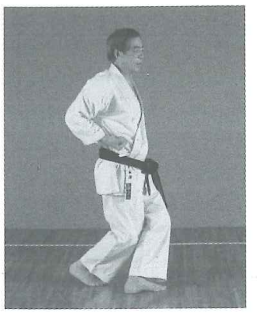
31) *Kiba-dachi/Hidari sokumen gedan-barai*
Dar un paso hacia el exterior con el pie izquierdo para completar un giro de 180 grados hacia la izquierda, asumiendo *kiba-dachi* (posición del jinete) mientras el brazo izquierdo desciende para efectuar una parada lateral baja.

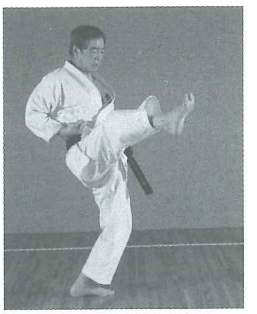
32-A) Girando la cabeza hacia la derecha, atrasar el pie derecho hasta el lado contrario del pie izquierdo mientras se extiende el brazo derecho cruzando por delante de la sección media hasta el lado izquierdo del cuerpo.

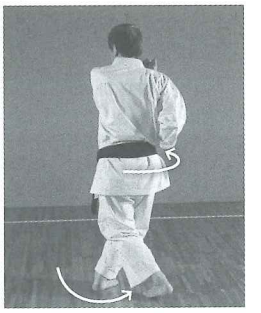
32) *Hiza-kakushi kōsa-dachi/Jōdan uchi-ude kaeshi-uke*
Asumiendo *hiza-kakushi kōsa-dachi* (posición con las piernas cruzadas y una rodilla oculta), elevar bruscamente ambos brazos para realizar a nivel alto una parada inversa hacia el exterior. El brazo izquierdo acompaña la técnica para proporcionar impulso y lograr una defensa más potente.

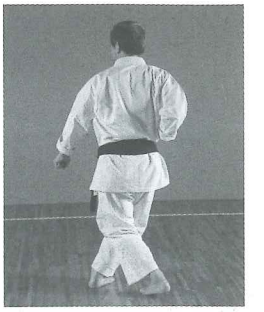
33-A) Manteniendo los brazos en posición, elevar el pie derecho por detrás del cuerpo.

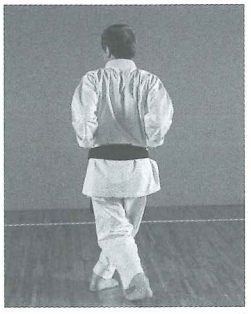

37-B

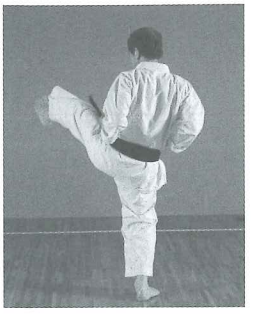

37

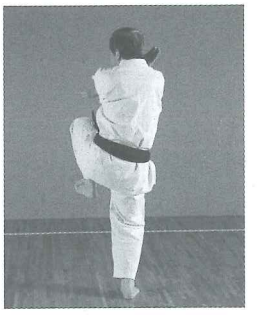

38-A

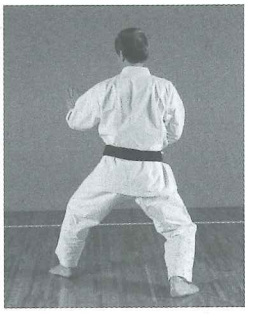

38-B


38-C


38


39-A


39-B


39

40

33) *Hiza-kakushi kōsa-dachi/Kensei yuka-geri/Ryō goshi-gamae*
Bajar bruscamente la base de los dedos del pie derecho, dando una patada al suelo para crear una distracción mientras se atrasan simultáneamente ambos codos, desplazando los puños hasta encima de las caderas.

34-A) *Migi mae-geri*
Manteniendo los puños situados en las caderas, efectuar una patada frontal percutante con la pierna derecha.

34) *Kiba-dachi/Migi mae empi-uchi*
Girando la cabeza hacia la izquierda, plantar el pie derecho al frente, en la dirección de la patada, asumiendo *kiba-dachi* (posición del jinete) mientras se efectúa un ataque frontal con el codo derecho contra la palma de la mano izquierda.

35) *Shizentai/Sokumen dōji-zuki*
Estirar las rodillas y desplazar los pies el uno hacia el otro para asumir una postura natural mientras se sacan los puños a los lados a la altura de los hombros para efectuar un directo lateral doble simultáneo.

36) *Shiko-dachi/Hasami-zuki*
Bajar las caderas, sacando los pies hacia los lados para asumir *shiko-dachi* (posición abierta del jinete) mientras se desplazan los puños uno hacia el otro por delante del pecho para ejecutar un directo en tijera.

37-A) Girando la cabeza hacia la derecha, el pie derecho retrocede hasta situarse detrás del izquierdo mientras se eleva el puño derecho hasta encima del hombro izquierdo y se extiende el brazo izquierdo cruzando por delante de la sección media hacia la derecha.

37-B) *Hiza-kakushi kōsa-dachi/Migi gedan-barai*
Atrasar el pie derecho hasta el lado contrario del pie izquierdo para asumir *hiza-kakushi kōsa-dachi* (posición con las piernas cruzadas y una rodilla oculta) mientras el brazo derecho desciende para realizar una parada baja.

37) *Hiza-kakushi kōsa-dachi/Ryō goshi-gamae*
Atrasar bruscamente el codo derecho, desplazando el puño derecho hasta encima de la cadera derecha.

38-A) *Migi mae-geri*
Manteniendo los puños en posición, efectuar una patada frontal percutante con la pierna derecha.

38-B) Plantar delante el pie derecho y rotar inmediatamente las caderas hacia la izquierda, girando para quedar mirando en la dirección contraria mientras se atrasa el pie izquierdo para asumir de nuevo una posición con la rodilla oculta (*hiza-kakushi kōsa-dachi*). Al mismo tiempo, atrasar el puño izquierdo hasta encima del hombro derecho.

38-C) *Hiza-kakushi kōsa-dachi/Hidari gedan-barai*
Bajar el brazo izquierdo por delante del cuerpo para efectuar una parada baja.

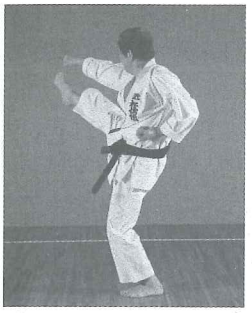
38) *Hiza-kakushi kōsa-dachi/Ryō goshi-gamae*
Atrasar inmediatamente el codo izquierdo, desplazando el puño izquierdo hasta encima de la cadera izquierda.

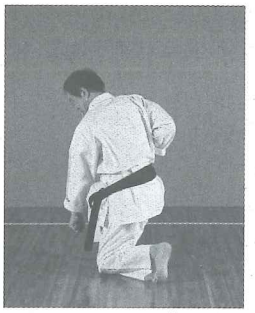
39-A) *Hidari mae-geri*
Manteniendo los puños en posición en las caderas, efectuar una patada frontal percutante con la pierna izquierda.

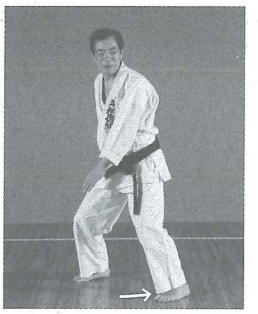
39-B) Retirando la pierna atacante, atrasar la mano izquierda, abierta en *shutō* (mano de cuchillo), hasta encima del hombro derecho mientras se extiende el brazo derecho hacia el exterior por delante del cuerpo.

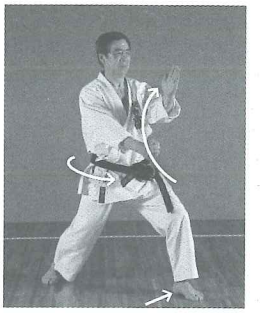
39) *Kōkutsu-dachi/Hidari chūdan shutō-uke*
Plantar delante el pie izquierdo, asumiendo una posición atrasada derecha mientras se ejecuta una parada media con el borde externo de la mano izquierda.

40) *Zenkutsu-dachi/Hidari chūdan shutō-uke*
Manteniendo los brazos en posición, adelantar lentamente las caderas para asumir una posición adelantada izquierda.

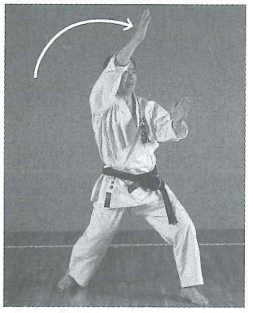

41-A

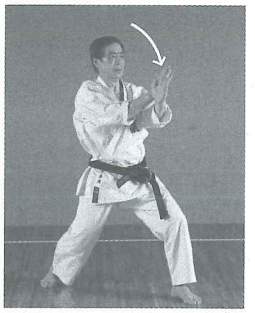

41

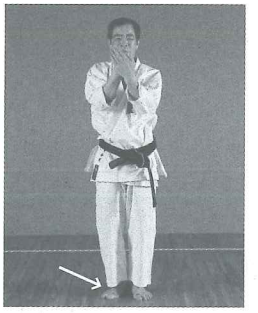

42-A

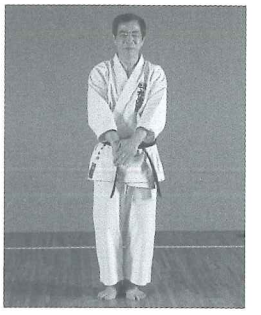

42

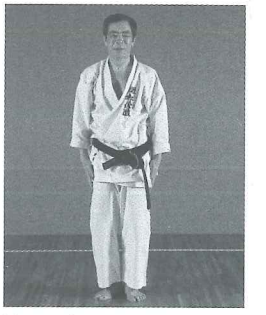
43-A

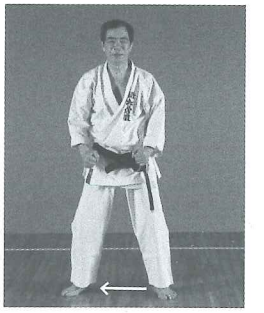

43-B


43


44


45


Yame-A


Yame

41-A) *Migi jōdan mae-geri/Migi jōdan jun-zuki*
Efectuar una patada frontal percutante a nivel alto con la pierna derecha mientras se ejecuta simultáneamente un directo frontal a nivel alto con el puño derecho.

41) *Tachi-hiza/Hidari otoshi-zuki*
Al completar la patada, bajar la rodilla izquierda al establecer el pie derecho contacto con el suelo, efectuando un directo descendente con el puño izquierdo acompañado de *kiai* mientras se atrasa el puño derecho hasta encima de la cadera derecha.

42-A) Girando la cabeza hacia la izquierda, elevar la rodilla izquierda y empezar a sacar el pie izquierdo hacia el lado izquierdo del cuerpo.

42) *Zenkutsu-dachi/Hidari haishu-uke/Migi gedan tate-zuki*
Asumiendo una posición adelantada izquierda, elevar bruscamente la mano izquierda para ejecutar una parada con el dorso de la mano mientras se efectúa un directo descendente con el puño derecho vertical.

43-A) Desplazar el brazo derecho hacia atrás y alrededor del cuerpo con un amplio movimiento circular mientras se rota la muñeca derecha hacia el exterior al mismo tiempo que el brazo se eleva por detrás del cuerpo.

43-B) Continuar con el movimiento, manteniendo el brazo derecho extendido con el dorso de la mano mirando hacia el lado derecho.

43) *Zenkutsu-dachi/Kaishu jūji-tori*
Empezar a flexionar el codo derecho mientras el brazo derecho se acerca al izquierdo, situando la muñeca derecha encima de la muñeca izquierda para realizar un agarre cruzado con las manos abiertas.

44) Girando la cabeza hacia la derecha para mirar al frente, deslizar el pie derecho adelante, hacia el pie izquierdo, para asumir *musubi-dachi* (posición con los pies juntos en forma de uve) mientras se elevan ambas manos por delante del mentón con el dorso de la mano derecha, con el puño cerrado, apoyado contra la palma de la mano izquierda abierta.

45) Manteniendo el dorso del puño derecho contra la palma de la mano izquierda, bajar las manos de manera que ambos brazos se extiendan hacia abajo por delante del cuerpo.

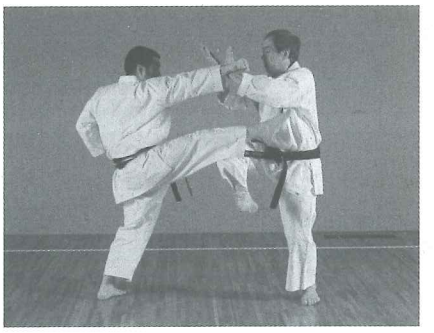
Yame-A) Bajar los brazos a los lados del cuerpo, abriendo la mano derecha mientras desciende.

Yame
Sacar el pie derecho hacia la derecha, a *soto hachiji-dachi* (posición con los talones separados y los dedos de los pies hacia el exterior), mientras los puños se cierran y se desplazan hacia el exterior hasta situarlos delante de las caderas, la misma posición en postura natural (*shizentai*) asumida antes de empezar el kata.

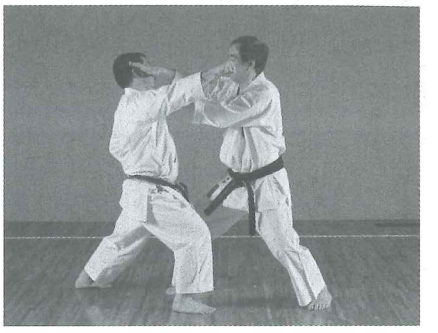
ANÁLISIS TÉCNICO

Movimientos 20-A–22-A

Al defender la patada y el ataque de puño simultáneos de un adversario con una parada combinada a dos niveles (*jō-chu awase-uke*) (foto 1), contraatacar hacia el exterior con el borde externo de la mano a la cabeza (*jōdan soto shutō-uchi*) (foto 2) seguido de un ataque con el borde externo de las dos manos al cuello (*jōdan awase shutō-uchi*) (foto 3). El brazo atacante del adversario puede entonces agarrarse y aplicársele una luxación (foto 4).

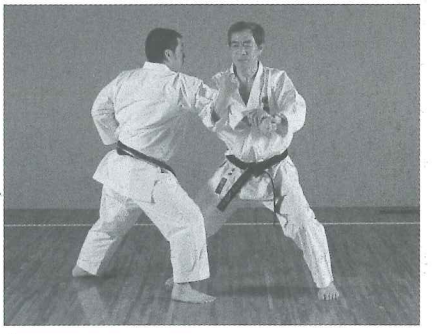


1



2

3

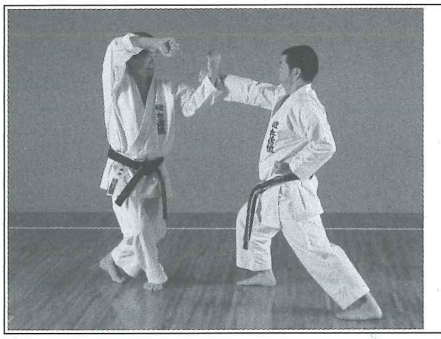


4

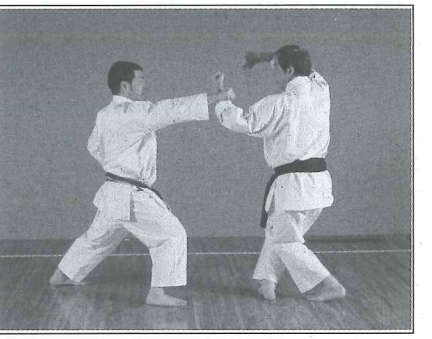
ANÁLISIS TÉCNICO

Movimientos 28–30

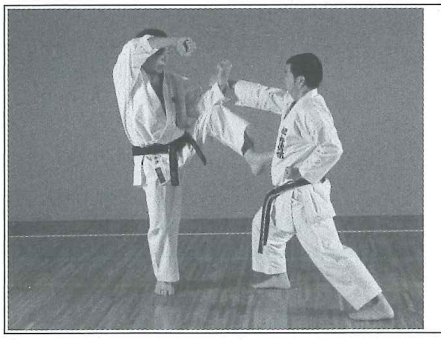
Defender el ataque directo avanzado (*oi-zuki*) de un atacante con una parada con la cara posterior del antebrazo (*jōdan uchi-ude kaeshi-uke*) (foto 1) y contraatacar con una patada frontal percutante (*mae-geri*) (foto 2) seguida de un ataque con el puño de martillo a la sección media (*chūdan tettsui-uchi*) (foto 3). Dar un paso al frente y en torno al adversario mientras se cruza con el brazo derecho el pecho del oponente, usando la palanca proporcionada por la pierna adelantada para proyectarle al suelo (foto 4). Esta respuesta puede entonces seguirse con un directo descendente (foto 5).



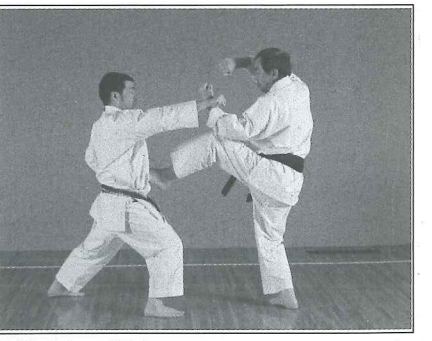
1



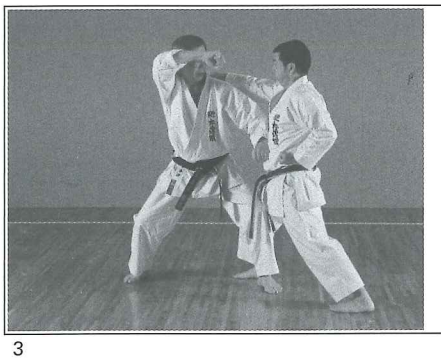
1 (Vista invertida)



2

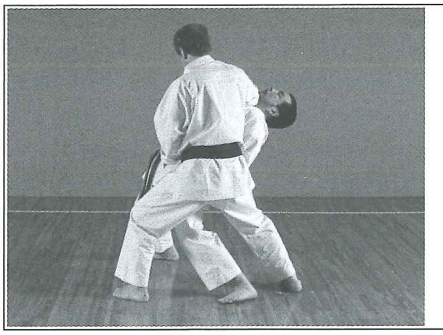


2 (Vista invertida)



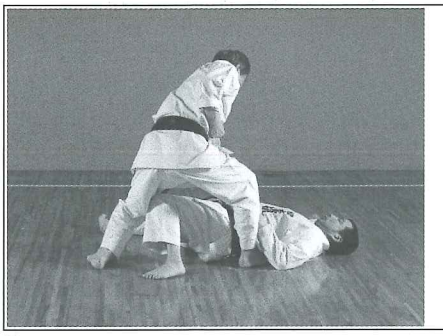
3

3 (Vista invertida)

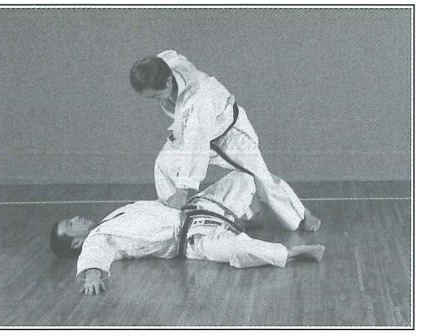


4

4 (Vista invertida)



5



5 (Vista invertida)

GLOSARIO DE TÉRMINOS DE KÁRATE JAPONESES

Nota respecto a la pronunciación de términos básicos de kárate para técnicas de puño, patadas y posiciones

Aunque muchos practicantes de kárate están familiarizados con los nombres japoneses de determinadas técnicas de puño y pierna, así como de posiciones, se mantiene la confusión sobre la pronunciación correcta de los términos para ataque de puño (*tsuki*), ataque de pierna (*keri*) y posición (*tachi*).

TSUKI* FRENTE A *ZUKI

En japonés, el término *tsuki* se emplea para referirse a las técnicas de puño empleadas en kárate. Debido a una característica de pronunciación de la lengua japonesa, cuando *tsuki* sigue inmediatamente a un componente descriptivo, se pronuncia *zuki* [con ese sonora, como la de la palabra española "desde"], como en *gyaku-zuki* (ataque directo inverso) y *oi-zuki* (ataque directo avanzado). Sin embargo, al referirse a las técnicas de puño en general (en contraposición con un tipo determinado de ataque de puño), la pronunciación correcta es *tsuki* (no *zuki*).

KERI* FRENTE A *GERI

Keri es el término japonés básico empleado para referirse a las técnicas de patada. de la misma forma que *tsuki* se convierte en *zuki* dependiendo de su uso, *keri* también cambia de manera similar. Cuando *keri* sigue a un componente descriptivo, se pronuncia *geri,* con g suave, como en *yoko-geri* (patada lateral) y *mawashi-geri* (patada circular). Al referirse a las técnicas de patada en general, sin embargo, la pronunciación correcta es *keri.*

TACHI* FRENTE A *DACHI

Tachi es la palabra japonesa empleada para referirse a posiciones utilizadas en kárate. Como *tsuki* y *keri,* su pronunciación cambia cuando se pone junto a un componente descriptivo. *Tachi* se vuelve *dachi* al describir tipos concretos de posiciones, como *zenkutsu-dachi* (posición adelantada) y *kiba-dachi* (posición del jinete).

La pronunciación del japonés

Los términos japoneses que aparecen en este libro se han escrito de acuerdo con el sistema de romanización Hepburn modificado. Al tener, como el español, tan sólo cinco sonidos vocálicos, la pronunciación del japonés no es demasiado difícil, pues su sonido coincide con el que tienen en castellano.

El macron sobre una vocal (como en las palabras *jōdan y chūdan*) indica que es larga. Las vocales largas se pronuncian de la misma manera que las cortas, pero duran algo más al hablar.

GENERAL

Ashi: Pie, pierna

Awase: Se refiere a una técnica con elementos combinados, como pueda ser una defensa a dos manos

Chūdan: Nivel medio del cuerpo (zona torácica)

Dōjō: Sala de entrenamiento

Embusen: Línea de realización (un dibujo formado por los desplazamientos que constituyen un *kata*)

Empi: Codo (también *hiji*)

Gedan: Nivel bajo del cuerpo, hacia abajo, descendente

Gyaku: Inverso o contrario

Haimen: Atrás, posterior, lado de atrás

Haishu: Dorso de la mano
Haitō: Borde interno de la mano
Haiwan: Cara posterior del brazo (la superficie posterior del antebrazo que termina en el dorso de la mano)
Heikō: Paralelo
Hidari: Izquierda
Hiji: Codo (también *empi*)
Hirate: Mano abierta
Hiza: Rodilla
Jō: Bastón
Jōdan: Nivel alto del cuerpo (zona del rostro)
Kaishu: Mano(s) abierta(s)
Kamae: Guardia, postura de atención (se pronuncia *gamae* cuando va precedida por otra palabra, como en *koshi-gamae*)
Karate-dō: Camino o vía del kárate
Kata: Formas preestablecidas que comprenden una serie de técnicas ofensivas y defensivas que se realizan individualmente contra contrincantes imaginarios
Keri: Patada, técnica de pierna (se pronuncia *geri* cuando va precedida por otra palabra, como en *mae-geri*)
Kiai: Grito profundo, vocalización potente, como pueda ser *"yaah"*, sincronizada para coincidir con una técnica decisiva
Kōhō: En dirección hacia atrás
Kōsa: Se refiere a una técnica o posición que implica el cruce de los brazos o de las piernas
Mae: Frente, frontal, hacia el frente, en frente de, delante de, ante
Migi: Derecho, derecha
Morote: Se refiere a técnicas realizadas con ambas manos o ambos brazos
Nai-wan: Cara interna del brazo (el lado radial o del pulgar del antebrazo)
Ryō-hiji: Se refiere a técnicas realizadas con ambos codos
Ryō-ude: Se refiere a técnicas realizadas con ambos brazos
Ryōwan: Se refiere a técnicas realizadas con ambos brazos
Sashi-ashi: Desplazamiento cruzando los pies
Soete: Mano (brazo) acompañante empleado para técnicas reforzadas
Sokumen: Lado (utilizado en conexión con técnicas asestadas a cualquier lado del cuerpo)
Soto: Exterior, hacia el interior (de fuera a dentro)
Soto-ude: Cara externa del brazo (el lado cubital o del meñique del antebrazo)
Suri-ashi: Paso "deslizante", sin levantar el pie
Tachi: Posición (se pronuncia *dachi* cuando va precedida por otra palabra, como en *zenkutsu-dachi*)
Tate: Vertical o ascendente
Te: Mano
Tekubi: Muñeca
Tenchi: Se refiere a técnicas en las cuales un brazo realiza una técnica a nivel alto mientras el otro realiza una técnica a nivel inferior (traducción literal: Cielo y Tierra)
Tenshin: Rotación corporal
Tsuki: Ataque directo, golpe de puño (se pronuncia *zuki* cuando va precedido por otra palabra, como en *gyaku-zuki*)
Uchi: 1. Ataque indirecto; 2. Interior, hacia el exterior (de dentro a fuera)
Uchi-ude: Cara interior del brazo (el lado radial o del pulgar del antebrazo)
Ude: Brazo
Uke: Parada/s, defensa/s
Ushiro: Atrás, hacia atrás
Yame: Orden de suspender la realización de una actividad o acción
Yoko: Lateral, horizontal
Zanshin: Actitud física y mental después de la ejecución de una técnica, aplomo y completo autocontrol, finalización correcta
Zempō: Indicativo de una dirección hacia el frente

POSICIONES

Fudō-dachi: Posición enraizada
Gankaku-gamae: Guardia exclusiva del kata Gankaku en la que el tren inferior adopta una posición de pata de grulla mientras el tren superior se coloca como si hubiera realizado *manji-uke*
Gedan-gamae: Posición de guardia a nivel bajo
Gyaku-hanmi: Posición de costado contrario a la técnica (cadera en un ángulo de 45 grados hacia el frente, adelantando la cadera contraria a la pierna adelantada)
Hachiji-dachi: Posición con los talones separados y los dedos de los pies hacia el exterior (también *soto hachiji-dachi*)
Haitō koshi-gamae: Guardia en la cual las manos, una con el puño cerrado y la otra *haitō* (borde interno de la mano), se encuentran colocadas junto a una de las caderas
Hangetsu-dachi: Posición de la media luna
Hanmi: Posición de costado (caderas en un ángulo de 45 grados respecto al frente)
Han zenkutsu-dachi: Media posición adelantada
Heisoku-dachi: Posición con los pies cerrados
Hiza-gamae: Guardia en la que una rodilla está elevada delante del cuerpo
Hiza-kakushi kōsa-dachi: Posición con las piernas cruzadas y la rodilla escondida
Jiai no kamae: La posición de atención empleada en el inicio de katas tales como Jion, Jitte y Jiin (traducción literal: postura de benevolencia)
Jūji-gamae: Guardia de la parada cruzada
Kagi-gamae: Guardia para ataque en garfio
Kamae: Guardia, postura de atención (se pronuncia *gamae* cuando va precedida por otra palabra, como en *koshi-gamae*)
Kasei kōkutsu-dachi: posición atrasada baja (baja en el sentido de que lo están las caderas)
Kata-ashi-dachi: Posición sobre una sola pierna
Kata-hiza-dachi: Posición de rodillas
Kiba-dachi: Posición del jinete
Kitsutsuki no kamae: Guardia del pájaro carpintero
Kokō-gamae: Guardia en la que las manos están dispuesta para agarrar al adversario por la garganta y los genitales (traducción literal: postura "en las fauces del tigre")
Kōkutsu-dachi: Posición atrasada
Kōsa-dachi: Posición con los pies/piernas cruzados
Kōshi-gamae: Guardia en la que ambos puños están colocados junto a una de las caderas
Kyō-dachi: Posición de transición, una posición atrasada sesgada con el pie de atrás girado hacia el interior en un ángulo de 45 grados.

Manji-gamae: Guardia en la que los brazos se colocan como si acabaran de completar un *manji-uke*
Mizu-nagare no kamae: Guardia del agua que discurre
Moto-dachi: Posición adelantada ligeramente acortada
Musō-gamae: Guardia en la cual un brazo se extiende hacia abajo de manera similar a una parada baja (*gedan barai*) mientras el otro brazo se coloca de forma parecida a una parada ascendente (*age-uke*) (traducción literal: postura incomparable)
Musubi-dachi: Posición con los pies juntos en forma de uve (V)
Neko-ashi-dachi: Posición del gato
Renoji-dachi: Posición con los pies en L
Ryōgoshi-gamae: Guardia en la cual cada puño se coloca sobre su cadera respectiva
Ryōken koshi-gamae: Guardia en la cual cada puño se coloca sobre su cadera respectiva
Ryōte fuse: Caer boca abajo con las manos presionando contra el suelo
Ryōwan-gamae: Guardia en la que los brazos están extendidos hacia abajo a los lados del cuerpo
Ryūsui no kamae: Guardia del agua que discurre
Sagi-ashi-dachi: Posición de la garza
Sanchin-dachi: Posición del reloj de arena
Sashi-ashi: Desplazamiento cruzando los pies
Shiko-dachi: Posición de sumo, posición abierta del jinete
Shizentai: Posición natural
Sōchin-dachi: Posición enraizada (*Sōchin-dachi* es el nombre empleado en vez de *fudō-dachi* para referirse a las posiciones enraizadas en el kata Sochin)
Soete koshi-gamae: Guardia en la cual ambas manos se sitúan junto a una de las caderas, con una de ellas en forma de puño (*seiken*) presionando contra la palma de la otra
Soto hachiji-dachi: Posición con los talones separados y los dedos de los pies hacia el exterior (también *hachiji-dachi*)
Suri-ashi: Paso "deslizante", sin levantar el pie del suelo
Tachi: Posición (se pronuncia *dachi* cuando va precedida por otra palabra, como en *zenkutsu-dachi*)
Tachi-hiza: Posición arrodillada en la que una rodilla se apoya en el suelo junto al pie de la otra pierna
Tate shutō-gamae: Guardia con el borde externo de la mano vertical
Tora-dachi: Posición del tigre
Tsuru-ashi-dachi: Posición de la pata de grulla
Uraken-gamae: Guardia en la que los brazos se sitúan como si se acabara de completar un ataque con el dorso del puño (*uraken-uchi*)
Yoko sashi-ashi: Desplazamiento lateral cruzando los pies
Zenkutsu-dachi: Posición adelantada

TÈCNICAS DE MANO/BRAZO

Age-uke: Parada ascendente
Age-zuki: Ataque ascendente
Awase shutō age-uke: Parada ascendente doble con el borde externo de las manos (manos de cuchillo)
Awase shutō-uchi: Ataque doble con el borde externo de las manos (manos de cuchillo)
Awase-zuki: Ataque en U
Chūdan oi-tsuki: Directo avanzado (o puñetazo largo) a nivel medio
Chūdan shutō-uke: Parada media con el borde externo de la mano (mano de cuchillo)
Chūdan soto ude-uke: Parada media hacia el interior con el antebrazo (también *chūdan soto-uke)*
Chūdan soto-uke: Parada media hacia el interior con el antebrazo (también *chūdan soto ude-uke)*
Chūdan uchi ude-uke: Parada media hacia el exterior con el antebrazo (también *chūdan uchi-uke)*
Chūdan uchi-uke: Parada media hacia el exterior con el antebrazo (también *chūdan uchi ude-uke)*
Empi: Codo (también *hiji*)
Empi-uchi: Ataque de codo
Empi-uke: Parada con el codo
Enshin haitō-barai: Barrido centrífugo con el borde interno de la mano
Gedan awase-zuki: Directo descendente en U
Gedan-barai: Parada baja (traducción literal: barrido descendente)
Gedan-uke: Parada baja
Gedan jūji-uke: Parada cruzada baja
Gedan jūji uke-zuki: Ataque-defensa cruzado bajo
Gedan-kōsa-zuki: Directo cruzado bajo
Gedan shutō-osae: Presión descendente con el borde externo de la mano (mano de cuchillo)
Gedan shutō-uchi: Ataque descendente con el borde externo de la mano (mano de cuchillo)
Gedan tettsui-uchi: Ataque descendente con el puño de martillo
Gyaku tate shutō-uke: Parada inversa con el borde externo de la mano vertical (mano de cuchillo)
Gyaku te-dori: Agarre inverso de la mano
Gyaku-zuki: Ataque directo inverso
Haishu: Dorso de la mano
Haishu age-uchi: Ataque ascendente con el dorso de la mano
Haishu awase-uke: Parada doble con el dorso de las manos
Haishu-uke: Parada con el dorso de la mano
Haishu jūji-uke: Parada cruzada con el dorso de las manos
Haitō: Borde interno de la mano
Haitō-barai: Barrido con el borde interno de la mano
Haitō sukui-nage: Proyección parabólica con el borde interno de la mano
Haitō-uchi: Ataque con el borde interno de la mano
Haitō-uke: Parada con el borde interno de la mano
Haiwan-uke: Parada con la cara posterior del antebrazo
Hasami-uchi: Ataque en tijera
Hasami-uke: Parada en tijera
Hasami-zuki: Ataque directo en tijera
Hazushi-te: Liberación de la mano (una técnica para zafarse y liberar la mano del agarre del adversario)
Heikō ippon-ken: Puños paralelos con una sola falange
Heikō tate-zuki: Directo con los puños verticales paralelos
Heishin: Nombre del movimiento final del kata Kankū Dai en el que los brazos se desplanzan hacia arriba alrededor del cuerpo como si tuvieran que describir un círculo grande (traducción literal: cierre de la mente o el corazón)
Hiji-barai: Parada barriendo con el codo
Hiki-yose: Técnica de tracción para acercar al adversario (traducción literal: atraer o sujetar)
Hiki-yose-gamae: Guardia en la que los brazos se disponen como si hubieran completado una técnica de tracción para acercar al adversario

Hineri-kaeshi: Contraataque con giro (retorno con torsión)
Hira-nukite: Mano de punta o de lanza horizontal
Hirate: Mano abierta
Hirate otoshi-uchi: Ataque descendente con la mano abierta
Ippon-ken: Puño con una sola falange
Ippon-ken furi-otoshi: Golpe descendente de puño con una sola falange
Ippon-nukite: Mano de punta o de lanza de un solo dedo
Jō-chū awase-uke: Parada combinada a dos niveles
Jōdan age-uke: Parada alta o ascendente
Jōdan awase shutō-uchi: Ataque a nivel alto con el borde externo de las dos manos
Jōdan empi-uchi: Ataque de codo a nivel alto
Jōdan haishu jūji-uke: Parada cruzada a nivel alto con el dorso de las manos
Jōdan heikō ura-zuki: Ataque directo en paralelo con los puños girados
Jōdan kokō morote-uke: Parada ascendente con las dos manos en garfio
Jōshin-gamae: Guardia similar a una parada inversa separando (o abriendo) con el borde externo de las manos (*gyaku shutō kakiwake-uke*) en la que los antebrazos sugieren los lados de un triángulo (traducción literal: guardia de "limpieza mental")
Jō tsuki-dachi: Proyección de *jō* (bastón)
Jō-uke: Parada contra ataque de *jō* (bastón)
Jō-zukami: Agarre de *jō* (bastón)
Jūji-gamae: Guardia en la que los brazos adoptan la forma de una parada cruzada
Jūji-uke: Parada cruzada
Jun-zuki: Directo frontal
Kaeshi-dori: Agarre inverso
Kaeshi-ude: Retorno del brazo
Kagi-gamae: Guardia en la que los brazos están colocados como si se acabara de completar un directo en garfio (*kagi-zuki*)
Kagi-zuki: Directo en garfio
Kaishin: Nombre del movimiento de apertura en el kata Kankū Dai en el cual los brazos se abren como si hubiera que describir un gran círculo alrededor del cuerpo (traducción literal: apertura de la mente o corazón)
Kaishu: Mano(s) abierta(s)
Kaishu haiwan-uke: Parada con la cara posterior del brazo y la mano abierta
Kaishu jūji-tori: Agarre cruzado con las manos abiertas
Kaishu kosa-gamae: Guardia en la que un brazo está colocado como si hubiera completado una parada descendente con el borde externo de la mano mientras la otra mano permanece abierta y dirigida lateralmente en un ángulo de 90 grados.
Kaishu ryōwan-gamae: Guardia en la que los brazos están extendidos hacia abajo a los lados del cuerpo con las manos abiertas
Kaishu yama-gamae: Guardia de la montaña con las manos abiertas
Kake-dori: Agarre en garfio
Kakiwake-uke: Parada separando (o abriendo)
Kamae: Guardia o posición de atención (se pronuncia *gamae* cuando va precedia por otra palabra, como en *koshi-gamae*)
Kami-zukami: Agarre del pelo
Kasui-ken: Parada baja (*gedan-barai*) hacia el frente y parada media hacia el exterior (*chūdan uchi-uke*) simultáneas (traducción literal: puños de fuego y agua)
Kizami-zuki: Directo de percusión
Keitō: Muñeca en cresta de gallo
Keitō-uke: Parada con la muñeca en cresta de gallo
Keitō uke-nagashi: Parada deslizante con la muñeca en cresta de gallo
Kensei hirate komata-uchi: Técnica de distracción realizada dando simultáneamente sendas palmadas contra la cara interna de los muslos
Kōhō tsuki-age: Ataque ascendente de puño hacia atrás
Kokō-dori: Técnica de agarre en la que las manos están colocadas hacia el exterior delante del cuerpo con una de ellas a la altura del rostro y la otra al nivel de la sección media (traducción literal: agarre "en las fauces del tigre")
Kokō-gamae: Guardia en la que las manos están dispuestas para agarrar al adversario por la garganta y los genitales (traducción literal: guardia "en las fauces del tigre")
Kokō hiza-kuzushi: Técnica de derribo en respuesta a una patada en la que una mano realiza una parada deslizante (*sukui-uke*) mientras la otra presiona contra la rodilla para realizar el derribo (traducción literal: derribo de rodilla "en las fauces del tigre")
Kōsa-uke: Parada cruzada
Koshi-gamae: Guardia en la que ambos puños están colocados encima de un lado de las caderas
Mae empi-uchi: Ataque frontal de codo
Manji-gamae: Guardia en la que los brazos están colocados como si acabaran de completar un *manji-uke*
Manji-uke: Parada simultánea a nivel alto y bajo, una defensa en la que un brazo realiza hacia atrás una parada a nivel alto hacia el exterior (*jōdan uchi-uke*) mientras el otro brazo realiza una parada baja (*gedan-barai*) hacia el frente
Mawashi kake-uke: Parada circular en garfio
Mawashi-uke: Parada circular
Mizu-nagare no kamae: Guardia del agua que discurre
Morote: Se refiere a técncias realizadas con ambas manos o ambos brazos
Morote age-uke: Parada ascendente con ambas manos
Morote enshin haitō-barai: Barrido centrífugo con el borde interno de las dos manos
Morote gedan-uke: Parada baja a dos manos
Morote gedan shutō-uke: Parada descendente con el borde externo de las dos manos
Morote haiwan-uke: Parada reforzada con cara posterior del brazo
Morote hiki-otoshi: Derribo con tracción a dos manos
Morote jō-uke: Parada de *jō* (bastón) a dos manos
Morote kaishu gedan-uke: Parada descendente con las dos manos abiertas
Morote keitō-uke: Parada doble con las muñecas en cresta de gallo
Morote kizami ura-zuki: Ataque directo con los dos puños girados
Morote kubi-osae: Agarre de la cabeza con las dos manos
Morote seiryūtō-uchi: Ataque a dos manos en quijada de buey
Morote-uke: Parada reforzada, parada a dos manos o con las dos manos

Morote yokoken-ate: Técnica que aparece en el kata Hangetsu en la que ambos puños se acercan al pecho con los codos extendidos a los lados

Morote-zuki: Ataque con ambos puños

Musō-gamae: Guardia en la que un brazo se extienden hacia abajo de manera parecida a una parada baja (*gedan-barai*) mientras el otro brazo está colocado de modo similar a una parada ascendente (*jōdan age-uke*) (traducción literal: postura incomparable)

Nagashi-uke: Parada deslizante

Naiwan sukui-nage: Proyección parabólica con el borde interior del antebrazo

Nakadaka ippon-ken: Puño con la falange del dedo medio

Nihon-nukite: Mano de punta o de lanza con dos dedos

Ni-keitō-gamae: Guardia doble con las muñecas en cresta de gallo

Nukite: Punta de los dedos (mano de punta o de lanza)

Ōfuri kōsa-barai: Barrido circular descendente con los brazos cruzados

Oi-zuki: Directo avanzado, puñetazo largo

Osae-uke: Parada interceptando o presionando

Otoshi-uke: Parada descendente

Otoshi-zuki: Ataque directo descendente

Riken-gashō: Colocación de los brazos que aparece al inicio del kata Gankaku Shō en la cual el dorso del puño derecho se apoya contra la palma de la mano izquierda abierta

Ryōgoshi-gamae: Guardia en la que cada puño está colocado encima de su cadera respectiva

Ryō-hiji harai-age: Doble barrido ascendente con los codos

Ryōken koshi-gamae: Guardia en la que cada puño está colocado encima de su cadera respectiva

Ryō-ude mawashi-uke: Parada circular con los dos brazos

Ryōwan: Se refiere a técnicas realizadas con ambos brazos

Ryōwan-gamae: Guardia en la que los brazos están extendidos hacia abajo a los lados del cuerpo

Ryōwan gedan kakiwake-uke: Parada baja doble separando (o abriendo)

Ryōwan uchi-uke: Parada doble hacia el exterior

Ryōwan zempō-nobashi: Ambos brazos extendidos hacia el frente

Ryūsui no kamae: Guardia del agua que discurre

Ryū-un no uke: Técnica defensiva en la que un brazo efectúa una parada con el borde externo de la mano en un ángulo de 45 grados hacia el lado, soportada por la mano contraria, la cual está colocada justo por encima del brazo defensivo (traducción literal: parada de las nubes que discurren)

Seiryūtō: Borde inferior de la palma de la mano (mano en quijada de buey)

Seiryūtō-uchi: Ataque con el borde inferior de la palma de la mano (mano en quijada de buey)

Shihon-nukite: Mano de punta o de lanza con cuatro dedos

Shutō: Borde externo de la mano (mano de cuchillo)

Shutō gedan-barai: Parada baja con el borde externo de la mano (mano de cuchillo)

Shutō kakiwake-uke: Parada separando (o abriendo) con el borde externo de las manos (manos de cuchillo)

Shutō-osae: Presión con el borde externo de la mano (mano de cuchillo)

Shutō-uchi: Ataque con el borde externo de la mano (mano de cuchillo)

Shutō-uke: Parada con el borde externo de la mano (mano de cuchillo)

Soeshō: Se refiere a una técnica de brazo asistida por la palma de la otra mano

Soete kake-dori: Agarre en gancho (o en garfio) reforzado

Soete koshi-gamae: Guardia en la cual ambas manos se sitúan junto a una de las caderas, con una de ellas en forma de puño (*seiken*) presionando contra la palma de la otra

Sokumen doji-zuki: Ataque directo simultáneo a los lados

Sokumen empi-uchi: Ataque lateral de codo

Sokumen gedan-barai: Parada baja lateral

Sokumen jōdan haitō-uke: Parada lateral ascendente con el borde interno de la mano

Sokumen morote-zuki: Ataque directo lateral con ambos puños

Sokumen shutō gedan-barai: Parada lateral baja con el borde externo de la mano (mano de cuchillo)

Sokumen tate empi-uchi: Ataque lateral ascendente de codo

Sokumen tate shutō-uke: Parada lateral con el borde externo de la mano vertical (mano de cuchillo vertical)

Sokumen-uke: Parada lateral

Sokumen-zuki: Ataque directo lateral

Soto ude-uke: Parada hacia el interior con el antebrazo

Suihei hiji-gamae: Guardia con los codos horizontales

Suihei jō-dori: Agarre horizontal de *jō* (bastón)

Sukui-nage: Proyección parabólica

Sukui-uke: Parada parabólica

Tate empi-uchi: Ataque ascendente de codo

Tate-ken: Puño vertical

Tate-mawashi tettsui-uchi: Ataque circular vertical con puño de martillo

Tate-mawashi uraken-uchi: Ataque circular vertical con el dorso del puño

Tate nukite: Mano de punta o de lanza vertical

Tate shutō-gamae: Guardia con el borde externo de la mano vertical (mano de cuchillo vertical)

Tate shutō-uke: Parada con el borde externo de la mano vertical (mano de cuchillo vertical)

Tate uraken-uchi: Ataque con el dorso del puño vertical

Tate-zuki: Directo con el puño vertical

Tekubi kake-uke: Parada envolvente con la muñeca

Teishō: Base de la palma de la mano

Teishō awase gedan-uke: Parada descendente con la base de la palma de las dos manos

Teishō awase-zuki: Ataque directo con la base de la palma de las dos manos

Teishō-barai: Barrido con la base de la palma

Teishō furi-uchi: Ataque deslizante con la base de la palma

Teishō morote-uke: Parada doble con la base de la palma

Teishō tate hasami-uchi: Ataque vertical en tijera con la base de la palma de las dos manos

Teishō-uchi: Ataque con la base de la palma

Tenchi haitō-uchi: Ataque a dos niveles (alto y bajo, "cielo" y "tierra") con el borde interno de las manos, técnica ofensiva en la que un brazo realiza *haitō-uchi* hacia el frente mientras el otro brazo efectúa la misma técnica hacia atrás

Tenchi kenseitai: Finta a dos niveles (alto y bajo, "cielo y tierra"), técnica de distracción en la que los brazos se desplazan en direcciones opuestas para confundir momentáneamente al adversario

Tettsui: Puño de martillo
Tettsui hasami-uchi: Ataque en tijera con los puños de martillo
Tettsui otoshi-uchi: Ataque descendente con el puño de martillo
Tettsui-uchi: Ataque con el puño de martillo
Tsukami-dori: Agarre con tracción (o de inmovilización)
Tsukami-uke: Parada agarrando
Tsuki: Ataque directo, golpe de puño, proyección (se pronuncia *zuki* [con ese sonora, como la de la palabra española "desde"] al ir precedido por otra palabra, como en *gyaku-zuki*)
Tsuki-age: directo ascendente con el dorso del puño
Tsutsumi-ken: Posición de manos en la que el puño queda envuelto por los dedos de la otra mano
Uchi: 1. Ataque indirecto; 2. Interior, hacia el exterior
Uchi haiwan-uke: Parada hacia el exterior con la cara posterior del brazo
Uchi-ude kaeshi-uke: Parada inversa hacia el exterior
Uchi ude-uke: Parada hacia el exterior (también *uchi-uke*)
Uchi-uke: Parada hacia el exterior (también *uchi ude-uke*)
Ude: Brazo
Ude-hasami: Parada en tijera con los antebrazos
Ude-uke: Parada con el antebrazo
Uke: Parada
Uke-nagashi: Parada deslizante
Uke-zuki: Ataque-defensa
Uraken: Dorso del puño
Uraken-gamae: Guardia en la que los brazos están colocados como si acabaran de completar un ataque con el dorso del puño
Uraken-uchi: Ataque con el dorso del puño
Ura-zuki: Ataque directo con el puño girado
Ushiro empi-uchi: Ataque de codo hacia atrás
Ushiro gedan-barai: Parada baja hacia atrás
Ushiro gedan uke: Parada baja hacia atrás
Ushiro tettsui hasami-uchi: Ataque en tijera hacia atrás con los puños de martillo
Washide: Mano de águila
Washide age-uchi: Ataque ascendente con mano de águila
Washide otoshi-uchi: Ataque descendente con mano de águila
Yama-gamae: Guardia de la montaña
Yama kakiwake-uke: Parada de la montaña separando (o abriendo)
Yama-zuki: Ataque directo en U amplia (traducción literal: directo de la montaña)
Yoko empi-uchi: Ataque lateral de codo
Yoko hari-empi: Colocación del brazo que aparece en el kata Gojūshiho Shō en la cual la parte frontal del puño (*seiken*) se apoya contra la cadera, con el codo extendido lateralmente
Yokoken: Cara lateral del puño
Yoko-mawashi uraken-uchi: Ataque circular lateral con el dorso del puño
Yoko ude-hasami: Parada lateral en tijera con los antebrazos
Yumi-zuki: Directo del arco o con el puño de tensar un arco, ataque directo en el cual la mano que se retira está colocada como si estuviera estirando la cuerda de un arco antes de disparar una flecha
Zempō empi-uchi: Ataque frontal de codo

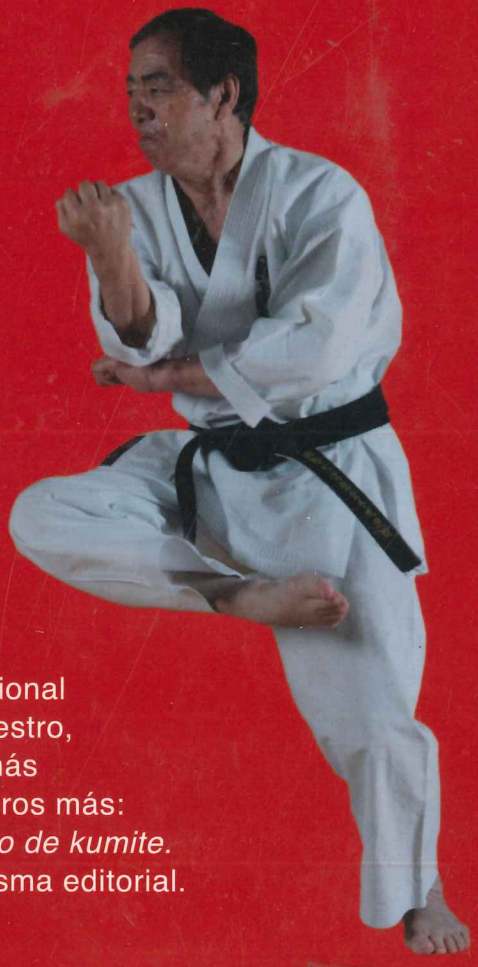
TÉCNICAS DE PIERNA/PIE

Ashi: Pie, pierna
Ashi-barai: Barrido a la pierna
Ashi-gake: Gancho con la pierna
Engetsu-kaeshi: Retorno circular (para eludir un barrido o golpe a la pierna atrasada)
Fumikomi: Patada aplastante
Gedan ke-sage: Patada baja penetrante
Harai-fumikomi: Patada aplastante barriendo
Hiza: Rodilla
Hiza-gamae: Guardia en la que una rodilla está elevada para proteger el cuerpo
Hiza-uchi: Ataque de rodilla
Jōhō kaiten-tobi: Salto ascendente con giro
Kasei mawashi-geri: Patada circular desde abajo (se efectúa desde abajo mientras se está tumbado en el suelo)
Kekomi: Patada penetrante
Kensei yuka-geri: Técnica de distracción realizada dando una patada en el suelo con la base de los dedos del pie
Keri: Patada, técnica de pierna (se pronuncia *geri,* con g suave, cuando va precedida de otra palabra, como en *mae-geri*)
Mae-geri: Patada frontal percutante
Mae ke-sage: Patada frontal penetrante
Mawashi-geri: Patada circular
Mikazuki-geri: Patada semicircular con la planta
Nami-gaeshi: Patada de ola en retorno
Nidan-geri: Patada en salto a dos niveles
Sashi-ashi: Dar un paso al otro lado, cruzar un pie por delante del otro, desplazamiento al otro lado del pie contrario
Sempū tobi-geri: Patada de torbellino en salto
Sune-uke: Defensa con la espinilla
Suri-ashi: Paso "deslizante", sin elevar el pie del suelo
Tobi ashi-barai: Barrido de pierna en salto
Tobi-geri: Patada en salto
Tobi mae-geri: Patada frontal en salto
Tobi ushiro-geri: Patada hacia atrás en salto
Ura ashi-gake: Gancho con la pierna atrasada
Ushiro-geri: Patada hacia atrás
Yoko-geri: Patada lateral
Yoko-geri kekomi: Patada lateral penetrante (también *yoko-kekomi)*
Yoko-geri ke-age: Patada lateral percutante (también *yoko ke-age)*
Yoko ke-age: Patada lateral percutante (también *yoko-geri ke-age)*
Yoko-kekomi: Patada lateral penetrante (también *yoko-geri kekomi)*
Yoko sashi-ashi: Desplazamiento lateral cruzando los pies

El compendio más riguroso para el dominio de los katas, de la mano del reconocido maestro del kárate Hirokazu Kanazawa

A nadie se le escapa que el kárate es una de las tradiciones marciales más veneradas de Japón, y una de las muchas facetas de la cultura japonesa que poseen atractivo universal y han sido aceptadas en todo el mundo. Un elemento vital de la práctica del kárate es la dedicación reiterada al arte de los katas, ya que como el propio autor afirma: "Los katas contienen elementos que ofrecen oportunidades para aprender profundamente sobre educación física, arte, historia y, en especial, filosofía".

En este nuevo libro, el reconocido maestro Kanazawa, traza exhaustivamente la historia de los veintisiete katas más importantes del kárate. Combinando detalladas explicaciones paso a paso con importantes contextos históricos, Kanazawa describe los distintos enfoques de los katas y las diversas ramas del kárate según evolucionaron de generación en generación. El autor explica en profundidad algunos de los aspectos del kárate que les resultan más difíciles de dominar a los practicantes, incluyendo pasos, respiración y puntos de presión. Los katas requieren ser practicados individualmente con un entrenamiento disciplinado y regular, y este libro está escrito teniendo esto presente. Unas 3.000 ilustraciones dinámicas acompañan las explicaciones del autor, convirtiendo a ***Kárate. Manual completo de katas*** en el compendio en español más exhaustivo de los diversos katas del kárate. Es deseo del autor que sirva como valiosa obra de consulta y herramienta de aprendizaje para el estudio de los katas y que, mediante la práctica rigurosa de los mismos, el practicante sea capaz de expresar algo más que meras formas físicas de ataque y defensa.



HIROKAZU KANAZAWA nació en 1931 en Japón, se inició en la práctica del kárate en su época de estudiante y en 1960 se convirtió en instructor de la Japan Karate Association (JKA). Ganador de muchos títulos en competiciones, en 1979 fundó, y es su presidente, la Shotokan Karate-dō International Federation (SKIF), continuando el espíritu y técnicas de su maestro, Gichin Funakoshi; la SKIF está representada actualmente en más de 100 países. Hirokazu Kanazawa es también autor de dos libros más: *Kárate para Cinturón Negro. Curso intensivo* y *Manual completo de kumite. Técnicas de combate de kárate,* ambos publicados por esta misma editorial.

Red Capital de Bibliotecas Públicas - BibloRed
35714005413861

www.edicionestutor.com
ISBN 978-84-7902-874-9
9 788479 028749